

Proyecto Fin de Máster Salud Pública

Curso académico 2016-2017

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO DE NAVARRA



Autora: Oihana Redin Palacios

Director: Lázaro Elizalde Soto

Universidad Pública de Navarra

upna
Universidad
Pública de Navarra
Nafarroako
Unibertsitate Publikoa

RESUMEN

La prevalencia de consumo de alcohol en la juventud es muy elevada. La adolescencia es un tiempo decisivo para adquirir y consolidar estilos de vida. Si durante este periodo se potencian los estilos de vida favorables frente al consumo de sustancias aumentarán las probabilidades de adopción de estilos de vida saludables en la edad adulta.

El consumo de alcohol en la adolescencia puede ocasionar consecuencias perjudiciales en diversos aspectos como la salud, los resultados académicos o la convivencia.

Con el objetivo de disminuir el consumo de alcohol, fomentar y desarrollar habilidades, pensamiento crítico, estilos de vida y ocio saludable y de reducir las consecuencias del consumo en adolescentes se ha diseñado un programa de prevención del consumo de alcohol en adolescentes en el ámbito educativo de Navarra.

Se ha revisado la evidencia científica, se han analizado modelos eficaces de buena práctica y se han ajustado a los contextos de la sociedad navarra.

Este podría ser un proyecto a promover desde el Instituto de Salud Pública de Navarra, en el marco de la colaboración interdepartamental con el departamento de Educación.

La propuesta contempla intervenir desde diversos ámbitos y cuenta con una sesión inicial con el profesorado, dos sesiones con los padres y madres del alumnado y 20 sesiones con el alumnado divididas en los 4 cursos de educación secundaria.

Palabras clave: prevención, alcohol, adolescencia, programa, salud, educación

ABSTRACT

Alcohol consumption rate among young population is very high. Adolescence is a critical period to acquire and consolidate lifestyles. If during this period favorable lifestyles are fostered instead of substance consumption, the probability of acquiring those healthy lifestyles in adulthood will increase.

Alcohol consumption during adolescence can lead to harmful consequences in different aspects such as health, academic results or daily coexistence.

With the aim of decreasing alcohol consumption, fostering and developing habits, critical thinking, lifestyles and healthy leisure and decreasing the consequences of its consumption, a program has been designed to prevent young people from consuming alcohol in the educational field in Navarre.

Scientific evidence has been reviewed, efficient good practice models have been analyzed and have been adjusted to the society in Navarre.

This is a project which could be promoted by "Instituto de Salud Pública de Navarra", in the frame of interdepartmental collaboration with the department of Education.

The proposal studies the intervention from different fields and has an initial session with the professors, two sessions with students' parents and 20 sessions with the students divided into the four years of Secondary School.

Key words: prevention, alcohol, adolescence, program, health, education

ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA	3
Estadísticas de consumo de alcohol en la adolescencia	3
Consecuencias del consumo de alcohol en la adolescencia	4
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	6
Contextos del consumo de alcohol en la población adolescente	6
Algunas propuestas/ nociones para realizar un programa de prevención del consumo de alcohol en adolescentes	8
Eficacia de programas de prevención realizados en el aula	11
Situación actual de la prevención de drogodependencia en Navarra	13
Identificación de problemas y priorización	16
Adecuación al plan de salud de Navarra	16
OBJETIVOS	16
Objetivo principal	16
Objetivos secundarios	17
METODOLOGÍA	17
DESARROLLO Y EJECUCIÓN DEL PROYECTO	17
Población de intervención	17
Cronograma de actuación	17
Actividades para alcanzar los objetivos	19
Metodología de trabajo	50
RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	50
Equipo que desarrolla el proyecto y colaboraciones institucionales	50
Recursos disponibles: material técnico, inventariable y fungible	50
Presupuesto estimado según conceptos	51
DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN	51
INFORMACIÓN Y DIVULGACIÓN	51
EVALUACIÓN DEL PROCESO Y DE LOS RESULTADOS ALCANZADOS	52
Evaluación del proceso de desarrollo	52
Evaluación de los resultados	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
ANEXOS	55

Anexo 1: material para la sesión 1	55
Anexo 2: material para la sesión 2	58
Anexo 3: material para la sesión 3	62
Anexo 4: material para la sesión 5	66
Anexo 5: material para la sesión 6	71
Anexo 6: material para la sesión 7	74
Anexo 7: material para la sesión 8	76
Anexo 8: material para la sesión 9	80
Anexo 9: material para la sesión 10	81
Anexo 10: material para la sesión 12	83
Anexo 11: material para la sesión 15	84
Anexo 12: material para la sesión 17	85
Anexo 13: material para la sesión 18	88
Anexo 14: material para la sesión 19	91
Anexo 15: Documento de autorización.....	92
Anexo 16: Cuestionario a rellenar tras cada sesión	93
Anexo 17: Cuestionario de evaluación a corto plazo	94
Anexo 18: Cuestionario de evaluación a corto plazo. 4º ESO.	95

JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

La adolescencia es una etapa crítica para la formación de la persona, dado que es un periodo de transición en el desarrollo de la identidad, autonomía y madurez de los afectos y de las conductas, y en la que se lleva a cabo un importante desarrollo a nivel físico, académico, social, emocional¹... En esta etapa las personas adolescentes llevan a cabo conductas de riesgo que ignoran o que simplemente infraestiman (Pensamiento mágico), facilitándose así, el inicio del consumo de drogas².

Es un tiempo decisivo en la adquisición y consolidación de los estilos de vida, dado que algunas tendencias comportamentales adquiridas en la infancia se consolidan y otras nuevas provenientes de los entornos de influencia se incorporan. De modo que, si durante este período se potencian estilos de vida favorables frente al consumo de sustancias aumentarán las probabilidades de adoptar estilos de vida saludables, y con ello disminuirá la probabilidad de tener hábitos nocivos en la etapa adulta.

La especificidad del contexto cultural en el que transcurre la adolescencia va a influir decisivamente en cómo se concretan los retos en el desarrollo, en los apoyos que se ponen a disposición de cada adolescente para afrontarlos y en la propia vivencia personal de la adolescencia³.

Estadísticas de consumo de alcohol en la adolescencia

Según la OMS el consumo de alcohol per cápita total en España es de 11,2 litros de alcohol puro por año. Dicho consumo, está por encima del consumo de alcohol per cápita total europeo, situado en 10,9 litros de alcohol puro por año, el cual a su vez está por encima de la media mundial, que es de 6,2 litros de alcohol puro por año³.

A continuación se analizarán los datos de la Encuesta Estatal sobre el Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias⁴.

Tabla 1: Prevalencia de consumo de alcohol entre estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años (%). España, 2014.

Alguna vez en la vida	En los últimos 12 meses	En los últimos 30 días
78.9	76.8	68.2

Estadísticas 2016: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Tabla modificada.

Tabla 2: Evolución de la prevalencia del consumo de alcohol entre estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años (%). España, 1994-2014.

	1994	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014
Alguna vez en la vida	84.1	84.2	86	78	76.6	82	79.6	81.2	75.1	83.9	78.9
Últimos 12 meses	82.7	82.4	83.8	77.3	75.6	81	74.9	72.9	73.6	81.9	76.8
Últimos 30 días	75.1	66.7	68.1	60.2	56	65.6	58	58.5	63	74	68.2

Estadísticas 2016: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Tabla modificada.

Tabla 3: Evolución de la edad media de inicio en el consumo de alcohol entre estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años. España 1994-2014.

1994	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014
13.5	13.7	13.8	13.6	13.6	13.7	13.8	13.7	13.7	13.9	13.8

Estadísticas 2016: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Tabla modificada.

Tabla 4: Prevalencia del consumo de bebidas alcohólicas entre estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años (%). Navarra, 2014.

Alguna vez en la vida	En los últimos 12 meses	En los últimos 30 días
84.2	81.9	72.7

Estadísticas 2016: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Tabla modificada.

Tabla 5: Prevalencia de binge drinking o consumo en atracón entre estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años (%). Navarra, 2014.

En los últimos 30 días
40.6

Estadísticas 2016: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Tabla modificada.

Tabla 6: Principales vías de información sobre drogas de estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18. Navarra, 2014.

Padres/ madres/ familiares	Amigos	Profesores /programas de prevención	Profesionales sanitarios	Organismos oficiales (Gobierno, consejerías,...)	Medios de comunicación	Internet	Ninguno
61.1	46.9	63.7	24.3	19.5	43.7	31.8	4.5

Estadísticas 2016: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Tabla modificada.

Tabla 7: Principales vías de información por las que a estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años les gustaría recibir información sobre drogas. Navarra, 2014.

Padres/ madres/ familiares	Amigos	Profesores/ programas de prevención	Profesionales sanitarios	Organismos oficiales (Gobierno consejerías,...)	Medios de comunicación	Internet
31.6	14.3	47.1	51.4	33.4	23.9	25

Estadísticas 2016: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Tabla modificada.

Como resumen, se constata que existe una alta prevalencia de consumo de alcohol entre la juventud en España y en Navarra. La edad de inicio del consumo es muy baja.

Por otro lado también cabe destacar que a la juventud navarra le gustaría recibir más información de la que recibe por parte de programas de prevención y profesionales sanitarios.

Consecuencias del consumo de alcohol en la adolescencia

El cerebro adolescente es más vulnerable a efectos de las drogas, ya que, la adolescencia es el momento en el que algunas regiones cerebrales están en pleno desarrollo y muchas de las funciones que deben madurar sólo pueden hacerlo en esta etapa. Se sabe que el consumo de

alcohol en el cerebro adolescente influye en muchas de las funciones básicas como la memoria, motivación, aprendizaje, impulsividad o la toma de decisiones, dificultando así su funcionamiento cerebral, mental, cognitivo y social¹. De igual manera, se ha constatado que puede afectar al sistema límbico lo cual está estrechamente relacionado con las emociones y la memoria.

El consumo de alcohol en adolescentes puede condicionar de manera muy importante la formación académica, generando un mal rendimiento escolar. Entre otras, puede provocar bajo interés por los estudios, insatisfacción, abandono de responsabilidades escolares, actitud negativa cuando se asiste a clase, no asistencia a clase, poca motivación y baja autoestima, lo cual repercute en el estilo de vida presente y futuro, dificultando el pleno desarrollo del potencial académico y profesional.

Aparte del daño cerebral, también puede tener otras consecuencias para la salud, puesto que favorece la aparición de importantes trastornos como: hepáticos, del metabolismo óseo, digestivos como las gastritis agudas, el síndrome de Mallory-Weiss, las pancreatitis agudas favorecidas por las intoxicaciones agudas, cardiovasculares, cerebrovasculares, endocrinos,...

Cabe destacar que a estas edades son apreciables los efectos del alcohol en el sistema hormonal. En el caso de los varones se traduce en un retardo de la maduración de los caracteres sexuales secundarios, disminución de la masa corporal, redistribución del vello, disminución de la libido y la potencia sexual, secundarios al descenso de los niveles de testosterona. Por el contrario, en la mujer se produce un aumento de los niveles de testosterona pudiendo retrasar la maduración puberal y la aparición de caracteres sexuales femeninos.

El alcohol puede producir trastornos mentales, como la depresión, ansiedad, inestabilidad emocional, trastorno del sueño,... que no solo se dan en las personas que presentan un trastorno por dependencia del alcohol, sino también en las que hacen un consumo excesivo de alcohol.

Al mismo tiempo, el consumo de alcohol en la adolescencia conlleva la posibilidad de desarrollar e incrementar las conductas de riesgo. Entre ellas se destacan los accidentes de tráfico, las relaciones sexuales de riesgo, que pueden causar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

Consumir alcohol en la adolescencia puede facilitar el desarrollo de un Síndrome de Dependencia Alcohólica a edad muy temprana, entre los 18 y 25 años, por tener una capacidad menor de metabolismo. La probabilidad de dependencia del alcohol en la edad adulta es más alta cuanto más precozmente se inicie su consumo habitual durante la adolescencia. En ocasiones se conoce que el consumo de sustancias legales precede al de sustancias ilegales. Por esta razón se puede decir que el consumo temprano de bebidas alcohólicas aumenta la probabilidad de consumir otras sustancias psicoactivas a estas edades y en la adultez.

Los efectos del consumo de alcohol en la adolescencia ocasionan un elevado número de urgencias e ingresos hospitalarios, así como otros tipos de atenciones sanitarias, sociales y

jurídicas, que a su vez, generan grandes pérdidas económicas, derivadas tanto de la asistencia como de la pérdida de productividad y de la disminución del desarrollo económico³.

Como aproximación se ha estimado que el coste económico de los daños que provoca el alcohol en Europa alcanza los 155,8 mil millones de euros anuales, teniendo en cuenta únicamente los gastos tangibles, es decir, aquellos que pueden ser monetariamente cuantificados. Adicionalmente habría que añadir los daños intangibles, los costes no monetarios, como el dolor y el sufrimiento⁵. alguna investigación indica que por cada dólar que se gasta en prevención, se ahorran por lo menos diez en futuros costes sociales, de salud y delincuencia asociados al uso de drogas⁶.

El alcohol puede estar directa o indirectamente ligado a las causas de mortalidad frecuentes de nuestra población, lo que influye en una importante pérdida de años potenciales de vida y de años en buena salud.

En resumen, el consumo de alcohol en la adolescencia repercute de manera notable en la salud de la población adolescente, en el desarrollo de sus estilos de vida y en su futuro como personas adultas. Supone en nuestra sociedad un importante problema de salud pública y afecta gravemente al bienestar de adolescentes, sus familias, las comunidades y de la sociedad en su conjunto³.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Contextos del consumo de alcohol en la población adolescente

Los contextos del consumo del alcohol en adolescentes son uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta a la hora de diseñar un programa preventivo, ya que, una intervención integral requiere actuar sobre la totalidad de ellos.

Los elementos determinantes del consumo se pueden clasificar en tres entornos, el individual, microsocial y macrosocial.

a) En el entorno individual, diferentes estudios han mostrado que cada adolescente puede jugar un rol activo en la respuesta hacia el consumo, para ello, es necesario fomentar la madurez psicosocial, la asertividad, el autocontrol emocional, la empatía y la habilidad para tomar decisiones.

Una baja autoestima, una deficitaria expectativa de autoeficacia, los mitos y creencias erróneas del consumo de alcohol y las dificultades para el autocontrol emocional parecen estar relacionadas con el inicio y mantenimiento del consumo de alcohol en la adolescencia³.

Por otro lado, la baja percepción de riesgo individual en el consumo intensivo de alcohol, favorece que este comportamiento se inicie y se mantenga en el tiempo⁶.

Por todo ello, potenciar habilidades positivas y aumentar la percepción de riesgo pueden minimizar el consumo del alcohol en esta etapa. Las características individuales interactúan con los contextos en los que se desarrolla el adolescente y se analizan a continuación.

b) El entorno microsocioal hace referencia al círculo de socialización más cercano de cada adolescente, en el que se encuentran las actividades, roles y relaciones sociales que realiza con su familia, en la escuela, con sus iguales y en su barrio³.

El estilo de vida familiar es un referente significativo en el proceso de desarrollo infantil y adolescente, y tiene un gran poder de influencia sobre muchos de los problemas de salud en general y de las adicciones en particular⁶. La familia puede adoptar un papel de riesgo o de protección frente al consumo. Existe mayor riesgo de consumo en adolescentes conforme aumenta la frecuencia de consumo de sus progenitores. La familia juega un papel muy importante y es importante fomentar las habilidades educativas de las familias, promoviendo su función como agentes educadores de salud. Además hay padres o madres que manifiestan dicha necesidad, no se sienten con preparación suficiente para asumir la responsabilidad educativo-preventiva³.

Por otro lado, también cabe destacar la teoría del apego, un vínculo emocional que cada niño/a desarrolla con sus madres y padres y le ayuda a equilibrar sus emociones proporcionándole una gran seguridad emocional. Los desajustes en el apego provocan estados de ansiedad y este hecho correlaciona con un mayor consumo de alcohol en jóvenes⁶. Así la percepción de ausencia de afecto o de aceptación favorece el consumo de alcohol entre adolescentes.

En cuanto a la escuela, existe consenso de que tiene un rol fundamental en la prevención del consumo de alcohol, ya que, en ella se da parte del aprendizaje de normas y valores y es un espacio para la interacción social y desarrollo de amistades en la adolescencia, en la que se pueden crear diferentes conductas y actitudes hacia el alcohol. El clima escolar positivo ha sido asociado con menos problemas relacionados con el consumo de alcohol y además la autoestima académica tiende a actuar como elemento protector, inhibiendo las conductas de consumo³. Por otro lado, existen estudios que confirman la relación entre el consumo de alcohol y la resistencia a la presión del grupo⁷. El grupo de iguales es el escenario donde cada adolescente va a desarrollar la búsqueda de identidad personal y la búsqueda de integración grupal. El consumo del grupo será el que facilite el consumo de cada uno de sus miembros, por influencia de sus iguales o de la presión de grupo³. De hecho, el grupo de iguales se considera uno de los principales factores de iniciación y mantenimiento del consumo⁶.

c) Finalmente, se encuentra el entorno macrosocioal que hace referencia al contexto sociocultural más amplio. A veces, el consumo de alcohol en adolescentes puede reflejar el patrón de consumo de la población adulta y más ampliamente la cultura de beber de su país.

También son elementos influyentes la publicidad u otros contenidos de los medios de comunicación, en los que se muestran mensajes positivos referidos a las bebidas alcohólicas³. Cada adolescente ve una media de 245 anuncios de alcohol al año y la exposición a la publicidad aumenta en un 50% la intención de beber alcohol⁸.

Alrededor de la mitad de los spots y cuñas se dirigen especialmente a la población adolescente, relacionando el consumo de alcohol con ideas de libertad, seducción, éxito social y sexual, rendimiento físico, diversión y pertenencia a un grupo⁸, lo cual conecta con gran

parte de sus necesidades afectivas y relacionales, y habitualmente carecen de elementos que favorezcan la percepción de riesgo³.

La cultura del alcohol está realmente asentada en nuestra sociedad y se identifica con la cotidianidad y con valores como la deseabilidad y espacios como el ocio, el tiempo libre, la diversión o la celebración; esto hace que el alcohol sea un argumento recurrente para guionistas y productores, tanto de series de ficción como de magazines, realities o programas de humor.

La población adolescente es testigo constante de episodios protagonizados por el consumo de alcohol, tanto en su vida cotidiana, como en el mundo virtual creado por los medios de comunicación, de modo que, acaban aprendiendo a legitimar su consumo⁸.

Por último hay que añadir la alta presencia física de las bebidas alcohólicas en múltiples contextos sociales (por ejemplo, ubicadas en lugares accesibles y sin limitación de horarios de venta), y su facilidad de adquisición y consumo en lugares públicos. Ello ha promovido que numerosos autores consideren que las medidas de control sobre el acceso a las bebidas alcohólicas, tales como retrasar la edad legal de dispensación o incrementar los precios de las bebidas, son altamente efectivas para reducir los niveles de consumo alcohólico entre adolescentes.

Por todo ello, para poder incidir en la prevalencia del consumo de alcohol en adolescentes es necesario trabajar en los tres ámbitos identificados. Por una parte, desarrollar programas de prevención que potencien las habilidades tanto de adolescentes como de sus progenitores. También sería necesario generar políticas protectoras y aplicar medidas tales como regular la disponibilidad de bebidas alcohólicas, reduciendo los puntos de ventas, de horas o días de venta y aumentando el control de la accesibilidad al alcohol de los menores; cambios en la política económica fiscal, aumentando los impuestos sobre las bebidas alcohólicas y las multas por ventas o actividades inadecuadas y la regulación de la publicidad, reduciendo la misma y controlando su contenido³.

Algunas propuestas/ nociones para realizar un programa de prevención del consumo de alcohol en adolescentes

Una vez descritas las posibles causas del consumo del alcohol, con el fin de realizar un programa efectivo es necesario analizar las diferentes directrices a seguir que dan diversos autores para el diseño de actividades preventivas.

En primer lugar se exponen las 29 variables que han demostrado efectos beneficiosos y eficaces en una meta-revisión realizada por profesionales de las Universidades de Sevilla y Huelva en el año 2014⁹.

1. Entrenamiento en habilidades para la vida: habilidades personales, tales como estrategias de negociación, promoción de autoestima y autoeficacia, toma de decisiones, habilidades de afrontamiento, etc.
2. Participación de la comunidad: Participación activa de la comunidad en la implementación de los programas, por ejemplo a través de la colaboración

- interinstitucional con los servicios de salud, coaliciones de jóvenes, organizaciones no gubernamentales, empresas locales, organismos legislativos, medios de comunicación, etc.
3. Iguales como mediadores: Inclusión de actividades en los programas donde los iguales desempeñan un papel de líderes en la implementación.
 4. Fomento de relaciones positivas: Inclusión de actividades que promueven la creación o el fortalecimiento de redes sociales con iguales, miembros del profesorado, familia o miembros de la comunidad.
 5. Implementación fiel al diseño: Seguimiento fiel y coherente del diseño de los programas durante la fase de implementación
 6. Formación específica de los implementadores: Formación específica en materia de drogodependencias y su prevención por parte de los responsables de la implementación.
 7. Metodología interactiva: Uso de una metodología interactiva, entendida como aquella que proporciona oportunidades de contacto y comunicación entre participantes y que fomenta situaciones para la puesta en práctica de las habilidades enseñadas.
 8. Participación de la familia: Implicación activa de la familia en la implementación de los programas, al menos en alguna de las actividades propuestas.
 9. Evaluación de calidad: Existencia de una evaluación rigurosa y de calidad.
 10. Transmisión de información sobre drogas: Los programas se centran principalmente en transmitir información sobre las sustancias, así como las causas consecuencias de su consumo, independientemente de que se trabajen otros contenidos.
 11. Sesiones de recuerdo: Organización de sesiones periódicas para ser implementadas una vez finalizados los programas, a modo de refuerzo.
 12. Adaptación a la población destinataria: Ajuste de la metodología y el contenido de los programas a las particularidades de la población diana, tales como la edad, el género, el momento evolutivo y/o la cultura o nivel socio-económico.
 13. Justificación teórica: Explicitación de la fundamentación teórica de partida en el diseño del programa.
 14. Intensidad de la implementación: Número de sesiones de que constan los programas, asumiendo que, en términos generales, cuantas más sesiones tenga un programa de intervención, más eficaz será.
 15. Metodología experiencial: El aprendizaje que realizan las personas participantes se lleva a cabo a partir de sus propias experiencias y reflexiones, de manera constructiva e introspectiva.
 16. Agentes externos como implementadores: Inclusión de personal externo al centro educativo en la aplicación de los programas, ya sean profesionales del ámbito sanitario, agentes de seguridad u otro personal voluntario.
 17. Sensibilidad de los implementadores: Interés, conocimientos y motivación por parte del personal responsable de la implementación hacia la prevención del consumo de sustancias.
 18. Participación de toda la comunidad educativa en el diseño y la planificación: Participación de la comunidad educativa objeto de intervención en el diseño y planificación de las intervenciones.

19. Espaciamiento de las sesiones: Distribución en el tiempo de las sesiones de los programas, considerándose que una distribución de las sesiones en el tiempo más espaciada se relaciona con una mayor eficacia.
20. Reconocimiento y refuerzo personal de la implementación: Existencia de algún método de reconocimiento expreso a la labor desarrollada por los implementadores de los programas, reforzándolos con algún tipo de incentivo social o material, como por ejemplo a través de la reducción de otras responsabilidades educativas o administrativas.
21. Centralización de la responsabilidad: Asunción del papel de líder de los programas por parte de una persona o un equipo, siendo visiblemente reconocido como encargado de la toma de decisiones y responsable de la implementación.
22. Fomento de la visibilidad: Publicidad a los programas, siendo suficientemente visibles tanto para los posibles destinatarios como para el resto de la comunidad.
23. Inclusión en el currículum escolar: Integración de los programas en el currículum escolar del centro educativo, formando parte de los objetivos didácticos perseguidos por el centro.
24. Voluntariedad de la participación: Implicación voluntaria como participantes en los programas.
25. Actividades recreativas alternativas al consumo: Propuesta de actividades de ocio alternativo, alejadas de la práctica de conductas de riesgo para la salud de los jóvenes.
26. Actualización: Actualización de los contenidos de los programas, así como de su propuesta metodológica, de modo que una mayor actualización se relaciona con resultados más positivos.
27. Evaluación de necesidades: Diseño de los programas a partir de una evaluación de las necesidades reales de la comunidad en la que se lleva a cabo la implementación.
28. Planificación realista: Existencia de un plan de trabajo plausible considerando las características propias del centro educativo en que se realiza la implementación
29. Tareas para casa: Inclusión de actividades para ser realizadas por el alumnado fuera del horario escolar.

Entre directrices citadas por otros autores podemos mencionar las siguientes:

Algún autor cita que “la prevención debe ser un acto de concienciación y mediación, no de imposición”. Se ha de capacitar a los individuos para la toma de decisiones. De modo que, no es una labor exclusivamente informativa, ya que la mera transmisión de información no provoca necesariamente cambios en la actitud del adolescente.

Otros especialistas han llegado a concluir que los mejores programas preventivos son los que se centran en las personas y sus situaciones y no en las sustancias.

Se refiere que de charlas ocasionales se pueden derivar efectos contrapreventivos, así como el empleo del llamamiento al miedo, opción inadecuada que suele aumentar la curiosidad juvenil por la experimentación¹⁰.

Para algún autor, el inicio del programa debería ser anterior a la aparición del consumo de alcohol en el alumnado³, de modo que, debe ser anterior a los 13,8 años⁴.

En referencia a los contextos, se cita que la escuela debe emplearse como un instrumento preventivo. Y la implicación activa del profesorado resulta imprescindible, de ahí que se hayan hecho propuestas de formación del profesorado para adecuar su papel a las demandas que debe satisfacer. Los programas de Educación para la Salud tienen mayor eficacia cuando están incluidos en el currículum escolar.

Es necesario que el programa vaya también dirigido al ámbito del tiempo libre y el ocio alternativo¹⁰.

También cabe destacar que la intervención preventiva es mucho más eficaz cuando se interviene sobre la familia que cuando se hace solo con la persona adolescente¹¹.

Finalmente, como se ha señalado, el programa debe fortalecer los posibles elementos causales del consumo, incluyendo el entrenamiento de las habilidades personales y sociales y de la toma de decisiones para poder afrontar adecuadamente la presión social de los iguales y los medios publicitarios. Además debe potenciar los estilos de vida saludables y la toma de conciencia en cuanto a los riesgos de consumo. Todo ello se debe tratar con la familia, el grupo de iguales y la escuela¹⁰.

Eficacia de programas de prevención realizados en el aula

La escuela es un ámbito privilegiado para la realización de actividades preventivas en nuestro medio. La obligatoriedad de la escolarización hasta los 16 años implica que por educación secundaria pasen la totalidad de adolescentes, que es la población diana para la intervención. Además la comunidad escolar (familias, profesorado y alumnado) constituyen espacios en que la intervención conjunta permite sinergias y efectos multiplicadores si se plantean de forma conjunta y coherente las intervenciones.

Existen algunas dificultades para solventar como la estructuración curricular de materias, o la menor cercanía de las familias con el entorno educativo, así como una estructuración del aprendizaje con menor tutorización y más centrado en áreas de contenidos específicos que en áreas transversales¹².

En el año 2012 Foxcroft y Tsertsvadze realizaron una revisión de 53 estudios experimentales que analizaban los resultados obtenidos con programas aplicados en el aula, con un formato similar a los programas universales, pero centrados en la prevención de consumos abusivos y de riesgo en diferentes drogas, entre ellas el alcohol.

Únicamente 11 de los estudios analizados presentaban contenidos exclusivamente dirigidos a la prevención del abuso de alcohol. Seis de ellos mostraron reducciones estadísticamente significativas en las tasas de consumo intensivo o *Binge Drinking* comparadas con grupos control.

Treinta y nueve de las intervenciones analizadas incluían además de contenidos referidos al alcohol, materiales relacionados con tabaco, otras drogas y comportamiento antisocial. De este conjunto de programas, catorce demostraron reducciones significativas en diferentes medidas de consumo de alcohol comparadas con los grupos control. Estas diferencias además

se seguían observando en diferentes seguimientos que en alguno de los programas llegaba a los 10 años.

Esta duración del impacto de la intervención era significativamente más corta en el caso de los programas que trabajaban específicamente el alcohol en comparación de aquellos que contenían diferentes variables y que estaban basados en teorías psicosociales o en aproximaciones basadas en el desarrollo de los jóvenes⁶.

Por otro lado, cabe destacar, que de los artículos revisados, se han encontrado diversos estudios de programas preventivos aplicados en estudiantes de educación secundaria en España. Los cuatro primeros demuestran evidencia de la eficacia de estos programas, sin embargo, el quinto no.

1. Programa Saluda: aplicado en la Comunidad de Valencia. Estudio publicado en 2008. El programa resultó eficaz, aumentó el conocimiento de las drogas y la percepción de riesgo. Las intervenciones resultaron más eficaces que la no intervención a la hora de modificar variables mediadoras de tipo cognitivas¹³.
2. Intervención psicosocial de carácter educativo-preventivo: aplicado en Asturias. Estudio publicado en el año 2004. Confirmaron la eficacia preventiva. Se verificó un afianzamiento de las actitudes contrarias al consumo del alcohol. Confirmándose los cambios en las actitudes en la dirección de una mayor sensibilización, creencias menos mitificadas, una valoración más ajustada a la realidad de los efectos y consecuencias del consumo. Además hubo una reducción significativa de los usos/abusos de sustancias¹⁰.
3. Programa de Educación para la Salud: aplicado en La Comunidad de Madrid. Estudio publicado en el año 2003. La eficacia del programa fue positiva. Se verificó un aumento del nivel de conocimiento entre los adolescentes, lo cual es la base para el desarrollo de actitudes positivas¹⁴.
4. Prevención de consumo de drogas en la escuela: aplicado en la Comunidad Autónoma Gallega. Estudio del año 2002. La aplicación del programa tuvo efectos preventivos sobre el consumo de drogas de los estudiantes. El programa es inicialmente capaz de afectar a los niveles de consumo de tabaco y alcohol. Con el paso del tiempo esos efectos se atenúan, pero aparecen progresivamente otros sobre el consumo de sustancias como el cannabis, los tranquilizantes o las anfetaminas¹⁵.
5. Prevenir para Vivir: se aplicó en Andalucía. Estudio publicado en el año 2010. Los resultados en cuanto a la eficacia preventiva fueron limitados, ya que los datos no siempre indicaron un consumo más moderado entre aquellos adolescentes que participaron en el programa¹⁶.

Finalmente, mencionar el programa “Entrenamiento en habilidades para la vida” o “Life Skills Training”, ya que, entre los modelos de habilidades generales es uno de los más destacados hasta el momento¹². Se trata de una intervención de 3 años de duración, diseñada para ser

aplicada en el aula. Se trabajan las habilidades personales de automanejo, las habilidades sociales y también se aporta información y habilidades relacionadas con las drogas¹⁷. A partir de dicho programa se diseñó el programa “Construyendo en Salud: Promoción y Desarrollo personal y social” de la Facultad de Psicología de Santiago de Compostela, dirigido por el profesor Elisardo Becoña. A su vez, de la adaptación y ampliación de este último programa surgió el programa “Entre Todos” de la Asociación Proyecto Hombre. Se trata de un programa que abarca todo Secundaria, realizando sesiones desde 1º hasta 4º de la ESO. Este programa fue aplicado y evaluado en una tesis doctoral reciente de la Universidad de Granada, lo cual ha sido de gran ayuda para el diseño del presente programa de prevención¹².

Situación actual de la prevención de drogodependencia en Navarra

La Estrategia Nacional sobre Drogas del Gobierno de España se organiza en torno a 5 ámbitos de actuación.

La primera es la reducción de la demanda de drogas, centrándose en la prevención, la disminución de riesgos y daños producidos por las drogas y la asistencia e integración social de las personas afectadas. Esta línea de actuación comparte los objetivos con la Estrategia Europea 2005-2012, que son la reducción del consumo, de la dependencia y de los riesgos de salud y sociedad derivados del consumo.

La segunda es la disminución de la oferta de drogas, referida a los recursos judiciales y policiales especializados para la detección de procesos de producción y distribución de drogas y de transformación de las ganancias en bienes económicamente cuantificables.

La tercera línea de actuación es la mejora del conocimiento que se basa en el aumento de la cantidad y calidad de investigación en esta área.

En el cuarto lugar se sitúa la formación del personal de servicios sociales, educativos, sanitarios y de entidades ciudadanas y comunitarias.

Por último, la quinta línea es la cooperación internacional, puesto que la producción, el tráfico y consumo de drogas, así como, los delitos derivados van mucho más allá de áreas geográficas determinadas¹⁸.

Desde el Gobierno de Navarra se propone trabajar en torno a tres formas diferenciadas de prevención: prevención universal, prevención selectiva y prevención indicada en función del grado de riesgo de consumos. En este trabajo, nos centraremos en las actividades de prevención universal, puesto que, este proyecto va dirigido a la totalidad de la población. La información que será expuesta proviene de la última memoria publicada por el Plan Foral de Drogodependencia de Navarra del año 2015¹⁹.

Ámbito Comunitario

El objetivo en este ámbito es promover una conciencia social sobre la importancia de los problemas, los daños y los costes personales y sociales relacionados con las drogas, sobre la posibilidad de evitarlos y sobre la importancia de que la sociedad en su conjunto sea parte activa de la resolución.

Para ello se realizan diversas actividades dirigidas a:

- Informar y sensibilizar a la sociedad, articuladas en torno a la divulgación de mensajes preventivos en medios de comunicación.
- Hacer jornadas, talleres exposiciones o actuaciones teatrales desarrolladas en la comunidad.
- Asesorar, informar u orientar a personas, familias, colectivos, ayuntamientos, comisiones municipales.
- Promover espacios comunitarios de coordinación o a través de la formación de Mediadores Comunitarios.

Ámbito Familiar

El objetivo es aumentar la implicación de las familias en la prevención y conseguir que padres y madres sean sujetos activos en la educación de sus hijas e hijos.

Para ello, se realizan actividades encaminadas a fomentar la adquisición de competencias necesarias para que adquieran una mayor implicación como agentes de salud y actúen como factor de protección frente al consumo de drogas.

Se han elaborado diferentes guías de prevención del consumo para padres y madres:

“Guía de Orientaciones sobre el alcohol para padres y madres con hijos menores” elaborada en el año 2016. Disponible en: [<http://bit.ly/2sTl95y>]

“Guía para las familias. Ayudar a hijos e hijas frente a las drogas” elaborada en el año 2013. Disponible en: [<http://bit.ly/1kVO0vv>]

“Guía de prevención en familia. Para evitar problemas con las drogas” elaborada en el año 2007. Disponible en: [<http://bit.ly/2juhty8>]

Intervención con menores, adolescentes y jóvenes

El objetivo es promover la adopción de estilos de vida saludables y de ocupación del tiempo libre, así como reducir la incidencia de diversos problemas socio-sanitarios relacionados con el uso y/o abuso de drogas por parte de estos grupos de población.

Entre las actividades desarrolladas dentro de este programa se incluyen: mejorar la formación acerca de las drogas entre la población juvenil, favoreciendo la toma de conciencia de la problemática que genera su uso y/o abuso; incrementar la información sobre los riesgos asociados al uso de drogas; fomentar iniciativas locales o comunitarias que minimicen el impacto de las consecuencias del consumo; incrementar las habilidades básicas de jóvenes para anticiparse a los problemas que puedan surgir por el uso/abuso de drogas e incrementar las habilidades de resistencia o favorecer la implicación y participación de la población juvenil en el desarrollo de iniciativas de ocio saludable.

Para ello se han realizado las siguientes actividades:

1. El programa Voy y Vengo. Subvención de iniciativas comunitarias de autobuses hacia o desde zonas de probable consumo para evitar accidentes como daños asociados al consumo.
2. Campañas de sensibilización y preventivas que han utilizado estética y mensajes en clave joven para tratar de llegar a una reflexión, búsqueda de autocontrol, reducción de daños y riesgos por el consumo de drogas.
3. Actividades informativas y formativas para población juvenil en la que han sido organizados talleres, exposiciones y concursos.
4. Formación de voluntariado y mediadores, en los que han sido formados diferentes jóvenes de redes comunitarias socio-educativas y de tiempo libre.
5. Servicios de información y orientación dónde se han creado diferentes formas de atención: puntos de información, boletines informativos, mensajes e-mail y redes sociales
6. Actividades socioeducativas de ocio y tiempo libre dirigidas a jóvenes: espacios deportivos, escuelas de verano, ludotecas, campamentos,...

Ámbito Escolar

El objetivo es reforzar competencias generales y específicas, así como modificar las creencias y actitudes del alumnado ante las drogas, y reducir su consumo y la intención de consumir en el futuro.

Las actuaciones que se han llevado a cabo están dirigidas por una comisión técnica mixta de los departamentos de educación y salud, y son las siguientes:

1. Se realizó una actualización de la Guía de Materiales Educativos para trabajar la Prevención de Drogodependencias en los Centros Escolares de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, que está disponible en la página web del Plan Foral de Drogodependencias.
2. Red de Escuelas para la Salud en Europa (Red SHE), Red de las Escuelas para la Salud Navarra
3. Actuaciones en el Ámbito Escolar de los Programas Municipales de Drogodependencias:
 - Acompañamiento y asesoramiento al profesorado
 - Trabajo directo con el alumnado
4. Programa "Centro libre de drogas". Este programa ofrece acompañamiento y asesoramiento durante dos cursos escolares. Pretende dotar a los centros de herramientas suficientes y potenciar la adquisición de habilidades y autonomía suficiente para el desarrollo de acciones preventivas, de evaluación y seguimiento. Durante el 2015 fue desarrollado en 4 centros educativos. El programa ha permitido la detección e intervención precoz con un total de 239 alumnos.
5. Creación de espacios de participación con la comunidad educativa: encuentros entre escuelas, Mesas de Prevención, corporación infantil, semana de las culturas...)

6. Otras

- Teatro, Cuentacuentos, Cine.
- Concursos y Certámenes

Identificación de problemas y priorización

Existen en nuestra comunidad muchas acciones de prevención indicada, selectiva o tratamientos, Apoyo al Tratamiento e Incorporación Social de Drogodependientes¹⁹.

En cuanto a la prevención universal, como se acaba de analizar, existen diversas campañas comunitarias, pero los programas no abarcan todos los centros de educación secundaria.

El programa “Centro libre de drogas”, que puede cumplir la función de formación del profesorado, no realiza actividades continuadas en el tiempo.

Por ello, se identifica la necesidad de una acción sistemática y generalizada que facilite el acceso a medidas de prevención universal a la totalidad de adolescentes de Navarra.

La formulación sería en forma de programa continuado, que promoviera el trabajo en relación con factores de protección generales como la autoestima y toma de decisiones de la persona, y sobre factores específicos como la prevención del alcohol o la minimización de riesgos.

Por otro lado, el programa tampoco podría obviar a la familia como agente de prevención, por lo que sería necesario que incluyese trabajo con las familias de la población adolescente.

Finalmente, añadir, que sería recomendable el trabajo conjunto de profesionales de la salud y de sectores como educación, servicios sociales, municipales y otros para abordar estilos de vida saludables y prevención de drogodependencia.

Adecuación al plan de salud de Navarra

El Plan de Salud de Navarra 2014-2020 es un marco idóneo para la propuesta, ya que plantea el objetivo de promover estilos de vida saludables y reducir riesgos para la salud.

Por todo lo anterior, el Programa de prevención del consumo de alcohol en adolescentes en el ámbito educativo de Navarra tiene como finalidad responder al importante problema de salud pública que es el consumo del alcohol mediante la utilización de medidas que se han demostrado factibles y eficaces.

OBJETIVOS

Objetivo principal

El objetivo principal del programa presentado es disminuir el consumo de alcohol de la población adolescente de Navarra en un plazo de 5 años, mediante la instauración de un programa de EPS de prevención en los Centros de Educación Secundaria de Navarra.

Objetivos secundarios

1. Desarrollar y fomentar habilidades personales y sociales.
2. Fomentar el pensamiento crítico y reflexivo de los adolescentes ante la toma de decisiones.
3. Fomentar los estilos de vida y el ocio saludable.
4. Reducir daños asociados al consumo de alcohol tales como embarazos no deseados, agresiones o accidentes.
5. Dotar a las familias del alumnado de algunas herramientas educativas que favorezcan el desarrollo saludable de sus hijos e hijas.
6. Concienciar al profesorado de la importancia de la prevención mediante el fomento de las habilidades personales y sociales y la actividad conjunta.

METODOLOGÍA

Para la búsqueda bibliográfica se utilizaron las bases de datos “Dialnet” y “Web of known”, en las que las palabras claves empleadas fueron “adolescence”, “alcohol” y “prevention”. Los artículos fueron filtrados de tal modo que fuesen posteriores al año 2000. Después se procedió a la selección de los artículos de interés en base a la lectura de los “abstracts”.

Además también se utilizaron publicaciones de la página web del Plan Nacional sobre Drogas del Gobierno de España y del Plan Foral de Drogodependencias del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra.

DESARROLLO Y EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Población de intervención

Todo el alumnado de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO y sus familias o tutores.

Cronograma de actuación

Profesorado

En septiembre se realizará una sesión en cada centro educativo con todos los profesores.

Padres/Madres/Tutores:

En septiembre se realizará una reunión con las familias de los alumnos que comiencen 1º de la ESO y otra con las familias de los alumnos que comiencen 3º de la ESO.

Alumnado:

Se realizarán a lo largo del curso académico sesiones en horario de tutorías con los siguientes contenidos:

1º ESO				
Sesión 1: Octubre	Sesión 2: Noviembre	Sesión 3: Febrero	Sesión 4: Abril	Sesión 5: Mayo
"Presentación" Autoconcepto	Autoestima	Manejo de la ansiedad	Pensamiento crítico	Estilos de vida saludables
2º ESO				
Sesión 6: Octubre	Sesión 7: Noviembre	Sesión 8: Febrero	Sesión 9: Abril	Sesión 10: Mayo
Empatía	Presión grupo iguales	Asertividad	Toma de decisiones	Ocio, afán de aventura
3º ESO				
Sesión 11: Octubre	Sesión 12: Noviembre	Sesión 13: Febrero	Sesión 14: Abril	Sesión 15: Mayo
Autoestima	Analizar conductas de riesgo	Planificación: Ocio saludable	Planificación: Ocio saludable	Alcohol, percepción del riesgo
4º ESO				
Sesión 16: Octubre	Sesión 17: Noviembre	Sesión 18: Febrero	Sesión 19: Abril	Sesión 20: Mayo
Mitos y creencias sobre el alcohol	Publicidad alcohol	Presión grupal, influencia	Minimización de riesgos asociados al consumo	Campaña publicitaria

Actividades para alcanzar los objetivos

Sesión Profesorado

Objetivos:

1. Presentar la iniciativa
2. Concienciar de la necesidad de actuación conjunta

Procedimiento:

Se realizará una presentación completa del programa. Después se subrayará que existe evidencia de que la prevención es más eficaz cuando se promueve desde diferentes ámbitos y que es preferible que tanto el profesorado como la familia y los agentes de salud realicen un trabajo conjunto con los mismos objetivos.

Finalmente se dispondrá de un tiempo para la puesta en común de ideas y aportaciones.

Sesión Padres/madres/tutores de 1º de la ESO

Objetivos:

1. Presentar la iniciativa del programa y las sesiones que se van a realizar
2. Concienciar de la importancia del papel de la familia en el desarrollo de habilidades personales para la prevención del consumo de alcohol.
3. Entregar información necesaria para poder actuar como agentes preventivos.

Procedimiento:

Se realizará una presentación completa del programa. Después se subrayará que existe evidencia de que la prevención es más eficaz cuando se promueve desde diferentes ámbitos y que es preferible que tanto el profesorado como la familia y los agentes de salud realicen un trabajo conjunto con los mismos objetivos.

Después se facilitarán las páginas web en las que pueden encontrar información acerca de la prevención desde el ámbito familiar. Se animará a los padres y madres a leer los documentos.

A continuación se dispondrá de un tiempo para la puesta en común de ideas y aportaciones.

Finalmente, se hará entrega de los documentos de autorización.

Páginas web de interés para los padres y madres:

“Guía de Orientaciones sobre el alcohol para padres y madres con hijos menores” elaborada en el año 2016. Disponible en: [<http://bit.ly/2sTl95y>]

“Guía para las familias. Ayudar a hijos e hijas frente a las drogas” elaborada en el año 2013. Disponible en: [<http://bit.ly/1kVO0vv>]

“Guía de prevención en familia. Para evitar problemas con las drogas” elaborada en el año 2007. Disponible en: [<http://bit.ly/2juhty8>]

Sesión Padres/madres/tutores de 3º de la ESO

Objetivos:

1. Recordar la importancia de la familia como agente preventivo
2. Concienciar sobre la importancia de formas específicas de prevención del consumo de alcohol.
3. Buscar su colaboración para las sesiones 13 y 14

Procedimiento:

Primero se hará una breve introducción en la que se preguntará a los padres/madres acerca de si creen que el programa está ayudando a sus hijos/as.

Se recordará la importancia que tiene la figura de la familia en la prevención y en la adquisición de hábitos saludables. Se tratará de motivar a los asistentes en la posibilidad de actuar como agentes promotores de salud. Y se les recordarán las páginas web en las que pueden encontrar información de utilidad.

Finalmente, se explicarán las sesiones 13 y 14, en las que el alumnado planifica actividades de ocio saludable. Para ello, es necesaria la colaboración de la familia, ya que, si el alumnado quisiera realizar un campamento con pernoctación sería necesario que hubiese padres/madres dispuestos a ir o a pagar a algún monitor que los acompañase. Es necesario hablar de fechas y disposiciones. Se concretarán fechas disponibles u otro día de reunión anterior a la sesión 13 en el que concreten fechas posibles.

SESIONES PARA EL ALUMNADO

A continuación están descritas las 20 sesiones que están planteadas para el alumnado de educación secundaria. Se describen objetivos, procedimiento, tareas para casa y la fundamentación teórica necesaria para impartir la sesión. Las Hojas de trabajo necesarias están en los anexos. Finalmente, cabe añadir que los 5 primeros minutos de cada sesión se emplearán para comentar la tarea para casa de la sesión anterior.

Sesión 1: Autoconcepto

El material necesario para la sesión se encuentra en el anexo 1.

Objetivos:

1. Profundizar el conocimiento de los aspectos y cualidades personales, tanto positivos como negativos
2. Identificar las concepciones personales erróneas.
3. Enseñar a pensar en positivo acerca de uno mismo.

Procedimiento:

1. Para empezar, y dado que se trata de la primera sesión del programa, se hará una breve presentación del programa.

2. Se reparte la hoja 1.1 en la que tendrán que describirse a sí mismos.
3. Independientemente de lo cómo se hayan valorado en el ejercicio anterior cumplimentarán la hoja 1.2, en la que describirán qué pensarían, cómo se sentirían y como se comportarían en los casos que aparecen en dicha hoja (ser torpe, poco atractivo físicamente, creativo, buen estudiante).
4. Reflexión: “Qué habeis visto?”, “¿Hay alguna diferencia en los pensamientos, sentimientos y comportamientos cuando te consideras negativamente y cuando lo haces positivamente?”
5. Pregunta: “Qué pensais que estamos intentando conseguir con este ejercicio?”. Después de las respuestas del alumnado se explica que estamos midiendo el autoconcepto. De modo que, se explica su significado.
6. Búsqueda de alternativas: “Como hemos visto tener un buen conocimiento de nosotros mismos es lo que va a ayudarnos a intentar ser mejores y a vivir de una manera más plena haciendo uso de nuestras mejores cualidades y recursos para ayudarnos a conseguir nuestras metas y, al mismo tiempo, para evitar caer en conductas que no deseamos pero que por una falta de conocimiento de nuestros recursos llevamos a cabo. Por ello, vamos a modificar los pensamientos negativos que tenemos sobre nosotros mismos y encontrar alternativas positivas.” Se entrega la hoja 1.3 en la que hay que buscar alternativas a los pensamientos negativos derivados de las 2 primeras filas (ser torpe y poco atractivo físicamente), también aparecen ejemplos de pensamientos positivos.
7. Reflexión: “¿Cómo os sentiríais si pensarais así?”, “¿Cuáles serían las consecuencias de pensar y sentirse así?”, “¿Cómo os comportaríais?”. Puesta en común/debate.
8. Reflexión final: “¿Qué conseguiríais cambiando aspectos de vosotros mismos que no os gustan?”, “¿En qué medida os puede ayudar el autoconcepto en situaciones de estrés o presión social?”. Debate.

Tarea para casa:

Coger la hoja 1.1, en la que se habían valorado inicialmente y sacar las alternativas positivas a los pensamientos negativos. En caso de no haberse valorado negativamente en ningún aspecto elegir otra dimensión en la que no se valoren positivamente. Hoja 1.4.

Fundamentación teórica para la sesión²⁰

Autoconcepto: es el conjunto de conocimientos, ideas e imágenes acerca de cómo somos, de nuestras cualidades y defectos, de cómo pensamos, nos sentimos y nos comportamos.

Todos tenemos una opinión de nosotros mismos. Todos somos capaces de definirnos en distintos aspectos o áreas de nuestra vida.

En base a como nos definamos a nosotros mismos vamos a poder tener un autoconcepto positivo y un autoconcepto negativo.

Autoconcepto positivo: es cuando tenemos un buen conocimiento de nosotros mismos y además nos vemos de forma positiva (el nº de cualidades positivas que tenemos es mayor que el nº de defectos).

Autoconcepto negativo: es cuando tenemos un buen conocimiento pero nos vemos de forma negativa (el nº de defectos supera al de cualidades positivas).

La forma de pensar sobre nuestra forma de ser afecta a como nos sentimos. Asimismo nuestra forma de pensar y de sentir determina como nos comportemos y las consecuencias de todo ello en nuestra vida. Por último, señalar la variedad de dimensiones en las que podemos evaluarnos, y que la mayoría de las veces nos vamos a ver positivamente en unas áreas de nuestra vida y negativamente en otras. Solamente a través de la toma de conciencia de cómo somos y de nuestras cualidades positivas y negativas, podremos detectar lo que no nos gusta de nosotros mismos y buscar formas para mejorarlo”.

Sesión 2: Autoestima

El material necesario para la sesión se encuentra en el anexo 2.

Objetivos:

1. Aumentar el control que se puede ejercer sobre la autoestima, a través de la identificación de los factores que conllevan una autoestima positiva y una autoestima negativa
2. Evaluar sentimientos y consecuencias de tener una autoestima baja
3. Ver las ventajas de la autoestima alta
4. Mejorar la autoestima a través del cambio de los pensamientos negativos sobre uno mismo.

Procedimiento:

1. Se reparte la hoja 2.1, en la que deben anotar que creen que piensan los demás de él, como se valora él y como le gustaría ser en unas determinadas dimensiones. Después se sumará cada escala para que observen las diferencias entre los distintos tipos de valoraciones.
2. Los alumnos se tienen que poner ante la situación ficticia en la que son valorados por los demás negativamente en dos aspectos y positivamente en otros dos. Se reparte la hoja 2.2. Después se exponen sentimientos y consecuencias de los pensamientos que se dan en cada caso, para que observen la diferencia que existe entre las dos.
3. Se les pregunta: “¿Para qué creéis que hacemos este ejercicio?, ¿Qué creéis que es lo que estamos midiendo?, ¿Qué habéis aprendido con este ejercicio?”. Después se describirá la autoestima, sus componentes y variables que lo determinan.

4. Se presenta una situación, mediante la entrega de la hoja 2.3 y los alumnos deben anotar pensamientos, sentimientos y conductas así como consecuencias de pensar así. Después se analizarán los componentes de la situación entre todos y se creará una lista de pensamientos a modificar y se buscarán alternativas a dichos pensamientos.

Tarea para casa:

Se les entrega la hoja 2.4, en la que tendrán que describir una situación en la que se encuentren esta semana y tengan en riesgo la autoestima, así pondrán en práctica pensamientos alternativos.

Fundamentación teórica para la sesión²⁰

Definición: “Es el juicio personal que hacemos de nosotros mismos, nuestra valoración personal que procede de los pensamientos acerca de lo que somos. La AE está determinada por la opinión de los demás (cómo creemos que nos ven los demás, si creemos que les gustamos o no) y por la nuestra propia. Por otro lado, está influenciada por la discrepancia entre nuestra valoración personal y nuestro ideal a conseguir.

Una buena Autoestima estará constituida por una visión saludable de uno mismo, una aceptación realista de nuestros defectos, sin tomar una postura excesivamente crítica. No quiere decir que nos sintamos perfectos, pero sí que estamos satisfechos con nuestras capacidades. Sin embargo, una persona que tiene una baja Autoestima no estará orgullosa de sí misma, sólo verá aspectos negativos en su forma de ser y no tendrá motivación para mejorar, ya que piensa que no vale la pena. Cuanto más áreas estén afectadas (social, académica, familiar, etc.) en esta valoración negativa, más negativa será su Autoestima y menores sus posibilidades de intentar mejorar. El cómo nos queramos a nosotros mismos también estará influido por la importancia que le demos al área donde nos vemos poco o nada capacitados”.

Si nos sentimos valorados negativamente:

- Nos sentiremos mal
- Perderemos la confianza en nosotros mismos
- No nos esforzaremos para mejorar

Si nos sentimos valorados positivamente:

- Nos sentiremos más seguros de nosotros mismos
- Mejorarán nuestras relaciones interpersonales
- Nos sentiremos más satisfechos
- Nos sentiremos más capacitados para cumplir nuestras metas
- Defenderemos nuestras ideas en el grupo
- Podremos ayudar a los demás y sentirnos bien por ello.

Todos necesitamos ser elogiados pero también necesitamos recibir críticas que nos ayuden a mejorar. Si nos creemos perfectos, nunca intentaremos mejorar ni sacar lo mejor de nosotros mismos.

No podemos agradar a todo el mundo, podemos cambiar de opinión cuando reconozcamos que estamos equivocados, tenemos derecho a cometer errores y tenemos derecho a intentar mejorar. Vuestros amigos y seres queridos reconocen vuestros defectos y aun así os aceptan, al igual que vosotros los aceptáis a ellos aun reconociendo sus aspectos negativos.

Sesión 3: Manejo de la ansiedad

El material necesario para la sesión se encuentra en el anexo 3.

Objetivos:

1. Aprender a relajarse en situaciones que creen estrés
2. Controlar la impulsividad mediante el manejo de situaciones estresantes

Procedimiento:

1. Se reparte la hoja 3.1 en la que deben escribir situaciones que les produzcan nervios, cómo se sienten y que hacen para resolverlas. Después se realizará la puesta en común.
2. Se describen las técnicas para controlar la ansiedad: relajación, distracción y control de pensamientos automáticos inquietantes.
3. Ejercicio de detener pensamientos negativos. Se entrega la hoja 3.2. Después puesta en común.
4. Ejercicio de entrenamiento en relajación. Cuando acaba, se abre una ronda de intervención para que cada uno pueda expresar como se ha sentido y si se ha relajado. También conviene decir que quizás el primer día no consigamos relajarnos del todo, pero que practicándolo se pueden conseguir buenos resultados.

Tarea para casa:

Deberán identificar 2 momentos diferentes de estrés, y tratar manejarlos adecuadamente, pensando en las técnicas que se han hablado y en los recursos que han mencionado otros compañeros. Después las escribirán.

Fundamentación teórica para la sesión²¹

Ansiedad

Existen situaciones que pueden causar ansiedad, tensiones y conflictos, por ejemplo la toma de decisiones. Esto puede oscurecer los procedimientos en la toma de decisiones, lo cual conduce a la duda, la indecisión, sentimientos de incertidumbre o no, a malas decisiones.

Al hablar de ansiedad nos referimos a una serie de sentimientos y sensaciones como el miedo, la aprensión, la preocupación, la angustia, la crispación, los nervios, etc., que se pueden relacionar con una serie de “síntomas corporales” tales como la tensión muscular, la

sudoración, el temblor, la respiración agitada, los “nudos en el estómago”, la diarrea, las palpitaciones, el dolor de cabeza, etc.

La ansiedad se considera una reacción normal y sana. Todo el mundo la experimenta en situaciones delicadas o momentos especiales y puede ser útil para reaccionar en ellos. No se puede, ni sería positivo, hacer que desaparezca de la vida, pero sí se puede aprender a manejarla y controlarla en situaciones en las que no resulta útil. La ansiedad persistente puede tener consecuencias negativas: pensamientos automáticos persistentes que aumentan la ansiedad, evitación de situaciones y personas relacionadas con la ansiedad, falta de confianza en sí, etc.

Técnicas para controlar la ansiedad:

1. La relajación. Se trata de aprender a relajar completamente el cuerpo, aunque es importante descubrir dónde se hallan los puntos de mayor tensión y saber controlarlos. Hay que tener en cuenta también el control de la respiración, respirar despacio; la postura, buscar siempre una postura relajada; las prisas, organizarse de tal forma que no haya que estar siempre corriendo y concederse siempre tiempo para descansar y recuperarse.
2. Fijarse en otra cosa (Técnicas de distracción). Se trata de intentar distraerse, aunque suele ser difícil. Puede ser útil: concentrarse en lo que está pasando alrededor, realizar actividades mentales (cálculo de precios, recitar poemas, resolver crucigramas...), practicar actividad física.
3. Control de pensamientos automáticos inquietantes. Averiguar en qué se piensa cuando se siente ansiedad y buscar mejores formas de pensar sobre lo mismo o pensamientos alternativos.

Ejercicio de relajación:

Sentarse en postura cómoda, manos apoyadas sobre los muslos. Y se lee la hoja 3.3, para enseñarles los ejercicios de respiración y el método de relajación de tensar y relajar. El ejercicio puede terminar de la siguiente manera:

“Con los ojos cerrados, vamos a elegir una imagen de un lugar que nos guste mucho y donde alguna vez nos hemos sentido especialmente a gusto: en la playa, en lo alto de una montaña, junto a un río, escuchando música en casa... Respiramos y vamos recorriendo los detalles de la escena que nos gusta: el ruido del agua, la brisa, el azul del mar... Dejamos que nos invada una sensación placentera de calma y disfrutamos como si estuviéramos allí durante unos minutos”.

Sesión 4: Pensamiento crítico

Objetivos:

1. Fomentar el pensamiento crítico e independiente como método para guiar nuestra conducta.

Procedimiento:

1. En grupos de 4 personas se le pedirá al alumnado que realice una lista con normas sociales que estén presentes en su entorno. Después se realizará la puesta en común y se escribirán dichas normas en la pizarra.
2. Barómetro: se pedirá al alumnado que se coloque en una fila en medio del aula, mirando a la persona que imparte la sesión. Éste mencionará una norma social, el alumnado contra más a la derecha se sitúe del aula en ese momento querrá decir que más la cumple o cumpliría, sin embargo, contra más a la izquierda se sitúa quiere decir que menos la cumple o la cumpliría. En el momento en el que los alumnos se han situado cada uno en su posición comenzará el debate. Deben argumentar porque seguir o no seguir la norma. No está ni bien ni mal seguirla, lo que deben hacer es argumentar el por qué. Después se analizarán las consecuencias de seguir o no la norma, tanto positivas como negativas y a corto y a largo plazo. Para ello, se puede realizar un cuadro en la pizarra como el siguiente:

¿QUÉ CONSECUENCIAS TENDRÍA SEGUIR ESA NORMA?		¿QUÉ CONSECUENCIAS TENDRÍA NO SEGUIRLA?	
CORTO PLAZO	LARGO PLAZO	CORTO PLAZO	LARGO PLAZO
POSITIVAS	POSITIVAS	POSITIVAS	POSITIVAS
NEGATIVAS	NEGATIVAS	NEGATIVAS	NEGATIVAS

Una vez analizada la situación con todas las consecuencias, se pedirá que los que hayan cambiado de opinión se sitúen en el lugar que se encuentran. Después se realizará la puesta en común del porqué del cambio.

3. Al finalizar el ejercicio del barómetro el alumnado volverá a sentarse y entonces se les preguntará: “¿Qué creéis que hemos estado haciendo?”. Se pretende llegar a la conclusión del pensamiento crítico, el que habrá que explicar a continuación.
4. Finalmente, a modo de cierre se abrirá un breve debate en el que den su opinión acerca del pensamiento crítico, de si lo emplean o creen que es conveniente emplearlo.

Tarea para casa:

Escribir 4 situaciones en las que creais que debáis haber pensado forma crítica y que finalmente por no hacerlo tuvo consecuencias negativas. Escribir dichas consecuencias, y que hubiese pasado si os hubierais parado a pensarlo críticamente unos minutos.

Fundamentación teórica para la sesión²⁰

Explicación pensamiento crítico

Lo que hemos hecho es pensar, pero pensar de un modo específico que se llama pensamiento crítico, que es una herramienta para enfrentarnos a este tipo de problemas donde no tenemos del todo claro qué hacer, o donde no sabemos realmente por qué tenemos que hacerlo.

Lo que tratamos de hacer es que seáis pensadores críticos, y que forméis un criterio propio que os sirva para decidir que queréis hacer y que no. Para formar un criterio objetivo válido es necesario emplear unas estrategias concretas que nos aseguren que nuestras decisiones y nuestras conclusiones son adecuadas, y es necesario mantener una actitud crítica y evaluativa. Una de las estrategias es analizar, como hemos hecho a lo largo de la sesión, las consecuencias que se derivan o se pueden derivar de llevar a cabo determinado comportamiento respecto a una norma.

Otra estrategia, complementaria a la anterior, es buscar alternativas que nos permitan superar las consecuencias negativas que veamos en seguir las normas, y conseguir las consecuencias positivas de no seguirlas.

Sesión 5: Estilos de vida saludables

El material necesario para la sesión se encuentra en el anexo 4.

Objetivos:

1. Aprender el significado de “estilos de vida saludables”.
2. Fomentar los estilos de vida saludables.
3. Concienciar de la importancia de adquirir este tipo de estilos de vida

Procedimiento:

1. Se preguntará al alumnado: “¿Sabéis que son los estilos de vida saludables?, ¿Podríais explicármelo?, ¿Son importantes?, ¿Por qué? De este modo se incentivará un breve debate, en el que los alumnos se intercambiarán información mutuamente. Se aprovechará para que el alumnado cite estilos de vida no saludables, entre los que se sitúa el consumo de alcohol.
2. Se dividirá la clase en grupos de 4-5 personas y se repartirán a cada grupo las hojas 5.1, 5.2, 5.3 y 5.4, en las que aparecen unos dibujos con los que tienen que rellenar las pirámides de hábitos de vida saludables, de la alimentación y de la actividad física. Después todos expondrán cómo las han rellenado y el porqué.
3. Finalmente se realizará un debate/reflexión grupal de la importancia de los estilos de vida saludables, en la que cada alumno deberá decir en qué medida cumple con estos estilos y la intención que tiene de mejorar o cambiarlos.
4. En los últimos 5 minutos de la sesión se rellenará el cuestionario de evaluación.

Tarea para casa:

Se les explicará que deben realizar un cronograma del verano, en el que tengan que cumplir con los hábitos de vida saludables y situar tanto actividades físicas semanales, como horas de descanso, ocio, deporte, excursiones, alimentación,...

Fundamentación teórica para la sesión

Las pirámides completas están en la hoja 5.5.

Sesión 6: Empatía

El material necesario para la sesión se encuentra en el anexo 5.

Objetivos:

1. Aprender a tomar el rol del “otro”, pudiendo así conocer y predecir más exactamente sus sentimientos, pensamientos y acciones.
2. Aprender a responder adecuadamente al estado emocional del “otro”.

Procedimiento:

1. Se reparte la hoja 6.1, en ella aparecen 3 fotografías y el alumnado debe escribir cuáles son los posibles sentimientos de cada uno de los sujetos de las fotografías y qué pueden estar pensando. Se realiza la puesta en común. Y se le pregunta: “¿Qué creéis que estamos intentando observar?” Se guían las respuestas del alumnado para llegar a la conclusión de que lo que se intentaba observar es la empatía. Se le explica en qué consiste. Después se le pregunta de qué formas podemos identificar las emociones y se describirán.
2. Se propone al alumnado pensar en qué pasaría si no fuésemos capaces de captar el estado emocional de los otros. Para ello, se rellenará la hoja 6.2. Se realizará la puesta en común y se concluirá la gran importancia que tiene poder conocer y predecir el estado emocional del otro.
3. Se reparte la hoja 6.3, en la que se plantea una situación y se debe deducir que le pasa a Alberto. Después puesta en común. A continuación se plantea que Alberto es uno de sus mejores amigos y se les pregunta: “¿Qué haríais?, ¿Qué le diríais?, ¿Cómo os sentiríais?, ¿Os pondríais contentos?, ¿Os entristecería?, ¿Cómo se sentiría Alberto?, ¿mejor?, ¿peor?, ¿se alegraría de ver que le comprendéis?”. Finalmente se debe reunir todas las respuestas y realizar un comentario sobre la importancia de la empatía en las relaciones con otros.

Tarea para casa:

Deben completar la hoja 6.4.

Fundamentación teórica para la sesión²⁰

Definiciones de empatía:

1. Capacidad de comprender los sentimientos de los demás:
 1. Capacidad para tomar el rol del “otro”, pudiendo así llegar a conocer y predecir más exactamente sus sentimientos, pensamientos y acciones.
 2. Respuestas emocionales vicarias y capacidad de percibir las experiencias emocionales de los demás.
2. Capacidad de la persona de dar respuesta a los demás, teniendo en cuenta tanto aspectos cognitivos como afectivos, destacando la importancia de la capacidad de la persona para discriminar entre el propio yo y el de los demás: Respuesta emocional evocada por una situación o estado de los demás.

Formas de identificar las emociones:

- Una de ellas es fijándonos en la expresión de la cara y del cuerpo. Así, sabemos que una sonrisa significa que está alegre, o el ceño fruncido, que está enfadado.
- También podemos imaginar sus sentimientos por sus conductas: llanto, risa, no salir de casa,...
- También podemos “adivinar” el estado emocional de los otros por la situación por la que están pasando. Así, por ejemplo, si a una persona se le ha muerto un ser querido, podemos intuir que está triste. Normalmente todo esto va unido, pero no siempre.

Sesión 7: Presión del grupo de iguales

El material necesario para la sesión se encuentra en el anexo 6.

Objetivos:

1. Identificar tácticas de persuasión y comprender la influencia que ejerce el grupo de iguales.
2. Desarrollo y práctica de estrategias para el establecimiento de límites.

Procedimiento:

1. Se realizará un juego con el fin de que identifiquen la presión del grupo de iguales. Se les informa a los alumnos de que se les va a enseñar una lámina con diversas manchas de colores en la que han de fijarse bien. Durante medio minuto se les muestra dicha lámina y luego la retira de modo que no la puedan ver. A continuación se pide a los alumnos que en silencio escriban en un papel el número de manchas que han creído ver. Se les pregunta: “¿Cuántas manchas habéis creído ver?”. Se identifica a las personas que refieren haber visto “el mayor” y “el menor” número de manchas. Esas dos personas tendrán que intentar convencer al grupo durante 5 minutos de sus posturas, para dar una respuesta grupal. Una vez han dado la respuesta, se mostrará de nuevo la lámina con las manchas de color y se indicará el número de manchas correcto. Así, se les explica cómo se ha deformado la apreciación personal por efecto de que sus compañeros intentaran convencerles de sus posturas.

2. Se les preguntará a qué queremos hacer referencia con éste ejercicio. Y así se introducirá la teoría acerca de la presión del grupo de iguales. Después entre todos se hablará de las formas de persuasión más utilizadas en la vida diaria.
3. Lectura del diálogo de la hoja 7.1 por dos alumnos. Después de leerlo completarán los ejercicios. Se pondrán en común identificando las formas de persuasión de Ana. Así se les explicará que a veces se hacen cosas que uno no quiere porque pensamos que si no lo hacemos nos van a rechazar o vamos a decepcionar. Sin embargo existen diversas maneras de hacer frente a dicha presión del grupo.
4. Role playing: se escogerá a dos alumnos para que representen a Ana y Carlos, pero Carlos esta vez ha de mantenerse firme y no ceder. Después rellenarán la hoja 7.2 y se hará una puesta en común con un sucesivo debate acerca de si creen que el resistirse a la persuasión poniendo límites cambia algo en la forma de relacionarse con las personas del entorno y si creen que el hecho de resistirse a la persuasión ayuda a no verse involucrado en situaciones problemáticas.

Tarea para casa:

Han de rellenar el registro de la Hoja 7.3 poniendo una situación que hayan vivido durante la semana en la cual se haya dado presión del grupo de iguales (del grupo de amigos/as o compañeros/as), anotando qué pensó, cómo se sintió en ese momento, qué hizo y cuáles fueron las consecuencias de actuar de esa manera.

Fundamentación teórica para la sesión²⁰

Formas de persuasión más utilizadas

1. Adular (Ej: "Con lo que tú sabes, no te costará nada hacerme los deberes").
2. Razonamiento lógico (Ej: "Ya que te atraen las actividades que realizamos, deberías apuntarte a nuestra organización").
3. Apelar a la autoridad (Ej: "Debes hacer los deberes porque te los manda el profesor").
4. Prometer recompensas o hacer referencia a castigos futuros (Ej: "Si apruebas te dejaremos ir de acampada. Si no lo haces te pasarás el verano estudiando").
5. Persistencia (Ej: "Venga, ven con nosotros. Di que sí. Venga. Vamos, ánimo, vente.")
6. Utilización de la culpa (Ej: "Debes venir a jugar el partido del domingo, sino, seguro que perdemos").

Sesión 8: Asertividad

El material necesario para la sesión se encuentra en el anexo 7.

Objetivos:

1. Diferenciar los comportamientos agresivo, asertivo y pasivo.
2. Aprender a responder asertivamente ante situaciones sociales como peticiones o críticas

3. Aprender y practicar técnicas asertivas: banco de niebla, interrogación negativa, disco rayado y aserción negativa.

Procedimiento:

1. Se reparte la hoja 8.1, la que consiste en imaginarse una situación y pensar cómo actuarían y qué consecuencias tendrían, para ello deberán rellenar los cuadros de la hoja.
2. Se les explica que probablemente hubieran actuado de acuerdo a una de las 3 formas que están escritas en la hoja 8.2 (se les entrega). Después se comentan los diferentes tipos de comportamientos con ellos: agresivo, pasivo y asertivo. Finalmente en modo debate se habla de las ventajas de aprender a decir que “no” y de los inconvenientes de no aprenderlo.
3. Se entrega la hoja 8.3, en la que se pone a los alumnos ante una situación y deben escribir cómo reaccionarían. Después se realizará la puesta en común y entre todos se debatirá si son adecuadas o no las diferentes formas de reacción.
4. Finalmente se entregará la hoja 8.4, en la que aparecen diferentes técnicas asertivas. Deberán realizar un role playing empleando alguna de las mismas, en las situaciones que ellos quieran.

Tarea para casa:

Se entregará la hoja 8.5 para la realización de la tarea. Se pretende que identifiquen una situación en la cual presionen al alumno de algún modo y éste haya reaccionado de forma asertiva. Finalmente debe describir la situación, pensamientos, sentimientos, reacción y consecuencias.

Fundamentación teórica para la sesión²⁰Respuestas a la hoja 8.2

1. Comportamiento pasivo. Cuando uno actúa de forma pasiva no se expresa a sí mismo, se comporta como un ratón. Deja que los demás le manden, le digan lo que tiene que hacer y, por lo general, no defiende sus propios derechos. Generalmente, sus necesidades, opiniones o sentimientos son ignorados, y puede que los otros se aprovechen de él.
2. Comportamiento agresivo. Se encuentra en el otro extremo de la pasiva. Las personas que se comportan de este modo con regularidad suelen ser mandones e intimidan a los demás. Critican a los demás chicos/as y los humillan. Sólo se preocupan por conseguir lo que ellos desean y cuando ellos quieren. Rara vez se preocupan por los sentimientos de los demás y, con frecuencia, se meten en líos o peleas. Tienden a aprovecharse injustamente de los demás y, generalmente, tienen muy pocos amigos de verdad.

Tanto el comportamiento pasivo como el agresivo no son la mejor forma de relacionarse con los demás. Estos dos comportamientos conducen, bien a resultar heridos (ratones), bien a herir a los demás (tigres). Parece obvio que ni los unos ni los otros son felices; los tigres tienen que ser duros, mientras que los ratones se tienen que esconder continuamente. Existe, no obstante, otro comportamiento, que es el correcto, es el comportamiento asertivo, que es el del tercer ejemplo de la hoja.

3. “La palabra asertividad se refiere a comportarse tal y como uno es, ni como ratón ni como tigre. Es decir, ser asertivo significa dejar que los demás sepan lo que sientes y piensas, de una forma que no les ofenda y que al mismo tiempo te permita expresarte. Puedes reconocer y respetar los sentimientos, opiniones y deseos de los demás de una forma que no te impongas y que no permitas que los demás se aprovechen de ti. También significa defender tus propios derechos e intentar siempre ser honrado, justo y sincero. Ser asertivo no es sólo una cuestión de “buenas maneras”, es una forma de comportarse ante los demás de modo que les permites conocer tus sentimientos e ideas sin atropellar o ignorar las suyas. El ideal sería que todos nosotros actuáramos de forma asertiva, en lugar de actuar como ratones o tigres, así pocas veces nos pelearíamos, perderíamos amigos o sentiríamos miedo de estar con los demás.”

Aprender a decir que “no”

Ventajas de aprender a decir “no”:

1. Permites a los demás que sepan cuál es tu postura y cuáles son tus sentimientos.
2. Puedes evitar con mayor facilidad que la gente se aproveche de ti.
3. Te sientes bien porque no tienes que hacer algo que no quieres hacer.
4. Tienes menos probabilidades de que te vuelvan a pedir que hagas algo que no deseas hacer porque no es correcto.

Inconvenientes de no aprender a decir “no”:

1. Puedes terminar haciendo algo que no te guste, lo que te puede hacer enfadar contigo mismo, sentirte frustrado o descontento.
2. Puedes terminar haciendo algo que te cree problemas.
3. Puedes dar una impresión equivocada a los demás sobre la clase de persona que eres o la clase de cosas que te gusta hacer.

Sesión 9: Toma de decisiones

El material necesario para la sesión se encuentra en el anexo 8.

Objetivos:

1. Identificar situaciones problemáticas en las que haya varias alternativas de solución.
2. Facilitar una amplia gama de posibles respuestas adecuadas a la situación y establecer un procedimiento para escoger la respuesta conveniente al problema.

Procedimiento:

1. Se reparte la hoja 9.1, deben leer la situación que se les plantea y después escribir qué pensarían, como se sentirían, consecuencias positivas, negativas a largo y a corto plazo. Después se realizará la puesta en común.
2. Se les pregunta: “¿Para qué creéis que hemos hecho este ejercicio?”. Se les introduce que se va a hablar de la toma de decisiones.
3. Se les pide que piensen en situaciones que han tenido que resolver un problema y finalmente no hayan quedado conformes con el resultado de la decisión. Deben escribir el problema, la decisión que tomaron, por qué no quedaron conformes y las consecuencias en un papel anónimo. Se irán sacando papeles y entre todos deberán poner alternativas para solucionar el problema con las consecuencias de cada una de ellas y los sentimientos que les crean. Finalmente deberán escoger las alternativas más adecuadas.
4. Se explican los 5 pasos a seguir para una toma de decisiones adecuada ante un problema. Se divide la clase en grupos y cada uno debe coger uno de los problemas anónimos y resolverlo con los 5 pasos. Finalmente, será la puesta en común, se pide que cada grupo exponga el problema que les ha tocado, la solución que han decidido tomar para resolverlo y las consecuencias positivas y negativas, a corto y largo plazo, comparándolas con los malos resultados que se obtuvieron cuando se resolvió el problema con la alternativa inapropiada.

Tarea para casa:

Deben escribir una situación en la que hayan tomado una decisión difícil, referida a problemas en casa, problemas en la escuela o problemas con los amigos. Tienen que señalar cómo actuaron, qué pensaron, qué sintieron a la hora de tomar la decisión, y qué consecuencias tuvo esa decisión.

Fundamentación teórica para la sesión²⁰Los 5 pasos a seguir para la toma de decisiones ante un problema

1. Definir claramente el problema que tenemos que resolver.

Los problemas deben definirse en términos de situaciones o comportamientos que impliquen nuestras propias conductas, porque si lo definimos de forma que impliquen los comportamientos de otras personas no podremos hacer frente a la situación.

2. Considerar el mayor número de alternativas, para solucionar el problema.

Es probable que tomemos una buena decisión si pensamos en varias maneras de resolver un problema, lo mejor es que dispongamos de unas 10 alternativas de respuesta.

Debemos evitar cualquier crítica, este no es el momento, ya habrá tiempo de rechazar alguna alternativa.

Podemos combinar varias alternativas.

3. Considerar las consecuencias de cada alternativa (¿Qué va a pasar después?).

Pensar en las consecuencias que tendrá cada alternativa, consecuencias tanto para mí mismo, como para los demás, a corto y a largo plazo.

Podemos hacernos las siguientes preguntas que nos ayudarán a imaginar las consecuencias:

1. ¿Cómo me voy a sentir si tomo esta decisión?, ¿Me voy a sentir orgulloso/ culpable/ decepcionado?
2. ¿Va a hacer que alguien que me importe se decepcione o se preocupe por mí, o va a hacerle feliz?...

4. Elegir la mejor alternativa posible.

Muchas veces sabéis que es lo mejor para vosotros a largo plazo, sin embargo, en ciertas ocasiones las ventajas a corto plazo pueden ser más atractivas. Cuando tomáis una decisión basándoos en lo que es mejor para vosotros en el futuro y no en lo que más os apetece, os sentiréis mucho mejor.

Un criterio que podemos utilizar para evaluar las alternativas puede ser:

1. La alternativa recibirá **2** puntos si esa solución planteada depende única y exclusivamente de nuestra forma de comportarnos, y recibirá **1** punto si depende de los demás.
2. La alternativa recibirá **2** puntos si tiene consecuencias positivas a largo plazo, y **1** punto si las consecuencias positivas son a corto plazo.
3. A la alternativa se le **restarán 2** puntos si tiene consecuencias negativas a largo plazo y **1** punto si tiene consecuencias negativas a corto plazo.
4. La alternativa que más puntos tenga es la que elegimos.

5. Ejecución y verificación de la solución.

Preparar un plan de acción para poner en práctica la solución elegida.

Si al llevar a la práctica la decisión, obtenéis un resultado negativo, debéis reconsiderarla y volver al paso 2, para pensar otras alternativas.

Sesión 10: Ocio, afán de aventura

El material necesario para la sesión se encuentra en el anexo 9.

Objetivos:

1. Identificación de sensaciones límite y de actividades a través de las cuales se pueden lograr dichas sensaciones
2. Diferenciar actividades adaptativas de las actividades peligrosas
3. Entender la posibilidad de tener sensaciones límite mediante actividades adaptativas

Procedimiento:

1. Se les pregunta: ¿Qué sensaciones consideraréis que se pueden catalogar como límite?, ¿Por qué? Pequeño debate.
2. Se repartirá la hoja 10.1. y tras cumplimentarla se realizará la puesta en común. Después deberán realizar un debate acerca de la positividad de las sensaciones, es decir, si dichas sensaciones son positivas o dañinas para la persona. Habrá que guiar el debate hasta llegar a la conclusión de que las sensaciones límite no tienen por qué ser dañinas, y que pueden conseguirse mediante actividades adaptativas.
3. Se les plantea: “Habíamos llegado a la conclusión de que estas sensaciones no tenían por qué ser dañinas por sí mismas. Vamos a ver qué ocurriría al realizar estas actividades de riesgo que habéis identificado, para obtener las sensaciones límite. Para ello, vamos a determinar las consecuencias positivas y negativas que podrían ocurrir al llevar a cabo las actividades seleccionadas”. Se realizará el ejercicio en voz alta a modo de debate. Después se continuará diciendo: “Al que le gusten este tipo de sensaciones límite, ¿tendría que quedarse sin ellas o realizar actividades peligrosas para conseguirlas?”. De ahí se pretende que los alumnos lleguen a la conclusión de que es posible obtener las sensaciones sin realizar actividades peligrosas.
4. En los últimos 5 minutos de la sesión se rellenará el cuestionario de evaluación.

Tarea para casa:

Cumplimentar la hoja 10.2, en la que deben analizar las posibles consecuencias de diversas actividades.

Fundamentación teórica para la sesión²⁰Sensaciones límite:

Por sensación límite se entienden sensaciones muy excitantes, muy placenteras, con gran activación fisiológica y que llaman poderosamente la atención.

Ejemplos:

- Hacer deportes de riesgo: escalada, esquí, puenting...
- Hacer deportes convencionales: fútbol, baloncesto, correr...
- Yoga

- Montar en una montaña rusa
- Conducir a 180 km/h
- Correr un encierro

Sesión 11: Autoestima

Objetivos:

1. Favorecer el conocimiento propio y de los demás
2. Mejorar la confianza y comunicación del grupo
3. Fomentar la identificación de cualidades positivas suyas y de otras personas
4. Mejorar la autoestima

Procedimiento:

1. Primero se recordará entre todos que era la autoestima
2. A continuación se realizará la actividad: un paseo por el bosque. Los alumnos deberán dibujar un árbol con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos.
3. Después se colocarán el dibujo en el pecho y darán “un paseo por el bosque”, leyendo en voz alta lo que hay escrito en los dibujos de los demás, diciéndole a la persona con la que se han juntado: “María, eres... tienes...”.
4. Puesta en común. Se les preguntará: ¿Cómo os habéis sentido durante el paseo por el bosque?, ¿Cómo habéis reaccionado cuando vuestros compañeros han dicho vuestras cualidades en voz alta?, ¿Cómo os sentís después de esta actividad?
5. Finalmente, se sentarán en círculo y escribirán su nombre en la parte superior de una hoja. Esa hoja la pasarán hacia la derecha y cada uno deberá escribir una cualidad, un rasgo físico que le agrade o una capacidad de dicha persona, hasta que la hoja llegue a su propietario.

Tarea para casa:

Leer la hoja que han escrito sus compañeros y escribir las que piensan acerca de cada una de las cosas que les han escrito. Tratar de valorar lo que les han escrito sus compañeros, entendiendo que deben mejorar su autoestima y pensar que tienen más cualidades de las que a veces piensan.

Fundamentación teórica para la sesión²²

La autoestima:

La autoestima hace referencia al concepto que tenemos de nosotros mismos, según unas cualidades subjetivas, puesto que se basa en nuestra autopercepción así como la que creemos

que otras personas tienen sobre nosotros, y según unas cualidades de tipo valorativo, puesto que en función de nuestras experiencias y de los valores que imperen en nuestra cultura, atribuimos a estas cualidades un valor positivo o negativo.

El origen de nuestra autoestima se encuentra en nuestro entorno social, mas concretamente en nuestras relaciones interpersonales más significativas. Padres, hermanos, profesores y amigos son los que más contribuyen a favorecer o dificultar las experiencias sociales en las que podemos comprobar nuestras cualidades, en función del modo en que nos tratan, de cómo interpretan nuestras conductas y de la información concreta que nos transmiten sobre nosotros mismos.

Sesión 12: Analizar conductas de riesgo

El material necesario para la sesión se encuentra en el anexo 10.

Objetivos:

1. Identificar conductas de riesgo y las posibles consecuencias en diferentes situaciones.
2. Reflexionar sobre las consecuencias negativas del consumo

Procedimiento:

1. Se pone el capítulo 9 de la 1ª temporada de la serie catalana Merlí, desde el minuto 19 hasta el minuto 45. Después se divide la clase en grupos de 4 personas y deberán responder a la hoja 12.1.
2. Finalmente, se hará la puesta en común con un debate entre todos los compañeros.

Tarea para casa:

Identificar conductas de riesgo llevadas a cabo por ellos, las consecuencias que tuvieron y las que podrían haber tenido. Escribir alternativas a esas conductas de riesgo.

Fundamentación teórica para la sesión²³

Capítulo 9 de la 1ª temporada de la serie Merlí: (visualizar desde el minuto 19 hasta el minuto 45): [<http://bit.ly/2sGjL30>]

Conductas de riesgo:

Conductas de riesgo que aparecen en el vídeo: beber alcohol en exceso, bañarse en la piscina bajo los efectos del alcohol, relaciones sexuales sin protección.

Todas las conductas anteriores tienen “posibles efectos positivos”, por ejemplo:

- Beber alcohol: socializar, bailar, buscar un “puntillo”...
- Bañarse en la piscina bajo los efectos del alcohol: refrescarte, diversión, placer, “sensaciones”...
- Relaciones sexuales sin protección: placer, despreocupación,...

Todas las conductas anteriores tienen posibles consecuencias negativas, por ejemplo:

- Beber alcohol en exceso: sopor o adormecimiento, vómitos, caídas, conflictos o peleas, golpes o accidentes...
- Bañarse en la piscina bajos los efectos del alcohol: ahogamiento, accidentes...
- Relaciones sexuales sin protección: ETS, embarazo no deseado,...

Todas las conductas de riesgo tienen posibles consecuencias tanto positivas como negativas. Identificar y reconocer ambos tipos, tener en cuenta las “dos caras de la moneda”, reduce las consecuencias negativas de nuestras decisiones. Tomar decisiones bajo el efecto de cualquier droga aumenta los riesgos.

Sesión 13: Planificación: Ocio saludable

Objetivos:

1. Fomentar la el trabajo en equipo, fomentando a su vez, las habilidades sociales
2. Llevar a la práctica el ocio saludable
3. Hacer que el alumnado se sienta autosuficiente a la hora de planificar su propio ocio saludable

Procedimiento:

1. Se explicará que tienen una sesión para planificar actividades de ocio saludables. Tienen total libertad para planificar las actividades, pueden preparar desde un fin de semana con pernoctación, siempre y cuando existan padres/madres que quieran asistir, hasta actividades sueltas los fines de semana.
2. Se les comentará que la próxima sesión también irá dirigida a esta planificación, pero que deberá de servir de puesta en común de todo lo realizado hasta el momento. Por ello, deben planificar casi todo en esta sesión, crear grupos de trabajo y planificar las tareas a llevar a cabo por cada grupo para el próximo día.

Tarea para casa:

Comenzarán en clase a preparar las tareas de cada grupo, sin embargo, si no terminan deberán realizarlo fuera del aula.

Sesión 14: Planificación: Ocio saludable

Objetivos:

1. Fomentar la el trabajo en equipo, fomentando a su vez, las habilidades sociales
2. Llevar a la práctica el ocio saludable
3. Hacer que el alumnado se sienta autosuficiente a la hora de planificar su propio ocio saludable

Procedimiento:

1. Puesta en común de todo lo realizado hasta el momento.
2. Identificar aspectos que quedan por cerrar u organizar.
3. Volver a repartir tareas.

Tareas para casa:

No quedan más sesiones dirigidas a esta actividad, por lo que todo lo que les quede por preparar deberán realizarlo fuera del aula.

Sesión 15: Alcohol, percepción del riesgo

El material necesario para la sesión se encuentra en el anexo 11.

Objetivos:

1. Aumentar los conocimientos acerca del alcohol, los efectos negativos y el riesgo del consumo excesivo.
2. Incrementar la percepción del riesgo del consumo del alcohol

Procedimiento:

1. Se comenzará con una breve discusión con las siguientes preguntas: ¿Qué es una droga?, ¿Qué es el alcohol?, ¿El alcohol es una droga?, ¿Por qué? La discusión se guiará pudiendo dejar ciertos aspectos claros.
2. Después se realizarán grupos de 4 alumnos y deberán escribir los efectos positivos y negativos del alcohol, a corto y a largo plazo. A continuación puesta en común.
3. Finalmente en los grupos deberán de recordar la forma correcta de toma de decisiones valorando los riesgos y beneficios del alcohol para poder realizar el ejercicio de la hoja 15.1.
4. Para acabar, se realizará la puesta en común y se subrayará el riesgo que conlleva la mala toma de decisiones, seguida del riesgo que conlleva el consumo excesivo de alcohol.
5. En los últimos 5 minutos de la sesión se rellenará el cuestionario de evaluación.

Fundamentación teórica para la sesión ²³¿Qué son las drogas?

"Droga" es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración, de algún modo, del natural funcionamiento del

sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

¿El alcohol es una droga?

Sí, ya que, deprime el sistema nervioso central.

¿Qué es el alcohol?

Es una droga depresora del Sistema Nervioso Central que inhibe progresivamente las funciones cerebrales. Afecta a la capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinhibición, por lo que puede confundirse con un estimulante.

Efectos y riesgos del alcohol:

EFECTOS		RIESGOS	
Psicológicos	Fisiológicos	Psicológicos	Fisiológicos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relajación ✓ Desinhibición ✓ Hilaridad ✓ Sensación de lentitud en el paso del tiempo ✓ Somnolencia ✓ Alteraciones sensoriales ✓ Dificultad en el ejercicio de funciones complejas (expresión, memoria, aprendizaje, ...) ✓ Desmotivación, apatía. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aumento de apetito ✓ Sequedad de la boca ✓ Ojos brillantes y enrojecidos ✓ Taquicardia ✓ Sudoración ✓ Somnolencia ✓ Descoordinación de movimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ralentiza el funcionamiento psicológico, entorpeciendo las funciones de aprendizaje, concentración y memoria. ✓ Ejecución de tareas complejas. ✓ Reacciones agudas de pánico y ansiedad. ✓ En personas predispuestas, puede desencadenar trastornos psiquiátricos de tipo esquizofrénico. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Respiratorios: tos crónica y bronquitis. ✓ Cardiovasculares: empeoramiento de síntomas en personas que padezcan hipertensión o insuficiencia cardíaca. ✓ Se multiplican y aumenta el riesgo de lipotimias.

Sesión 16: Mitos y creencias sobre el alcohol

Objetivos:

1. Desmitificar cuestiones acerca del alcohol, generar una visión más real del alcohol
2. Fomentar el pensamiento crítico en los debates acerca de los mitos del alcohol

Procedimiento:

1. Para empezar, se recordarán los conceptos tratados sobre el alcohol el año anterior. Para ello se realizarán unas preguntas que responderán entre todos: ¿Qué era el alcohol?, ¿Era un droga?, ¿Qué tipo de droga?, ¿Qué efectos tenía?, ¿Qué beneficios y riesgos presentaba?
2. Después se situará todo el alumnado en una fila delante de la persona que imparta la sesión. Se irán diciendo frases y cuando se cuente tres los alumnos deberán moverse hacia la izquierda en caso de no estar de acuerdo con la frase y hacia la derecha en caso de estar de acuerdo. Entonces comenzará la discusión entre los que están de acuerdo y los que no lo están. Si cambian de opinión los alumnos pueden cambiarse de lado y explicar el por qué. Finalmente se explicará por qué son mitos.

Tarea para casa:

Preguntar a un mínimo de 4 personas acerca de los mitos que se han debatido en clase sobre el alcohol. Apuntar edad y si han sabido responder adecuadamente. Después explicarles porqué son mitos.

Fundamentación teórica para la sesión ²³

1. Las personas que sólo beben vino o cerveza no pueden llegar a tener problemas con el alcohol.

Si bien el riesgo de consumir estas bebidas es menor que el de consumir otro tipo de bebidas debido a su baja graduación, también hay que tener en cuenta que estas personas suelen consumir mayores cantidades de bebida, por lo que están ingiriendo tanto alcohol como aquellas que toman licores destilados.

2. El alcohol hace que la gente sea más sociable.

Ninguna droga puede hacer que una persona cambie su personalidad, lo único que realmente funciona es la voluntad y el esfuerzo personal que se ponga en cambiar. Lo único que hace el alcohol es bloquear la capacidad de autocontrol personal, por lo que las personas que lo beben pierden la capacidad de reflexionar sobre su conducta y hacen cosas que normalmente no harían. De esta forma, mientras a alguna gente el alcohol le lleva a hablar más de lo habitual, otras personas se comportan de forma agresiva o desagradable, otras se vuelven más atrevidas y otras más emocionales (por ejemplo, lloran con facilidad).

3. Beber alcohol sirve para relajarse.

La mayoría de la gente es capaz de relajarse y sentirse bien sin tener que tomar nada para conseguirlo. Además, beber alcohol no sirve para tranquilizarse, porque con la desaparición de los efectos del alcohol se produce el “efecto rebote”, que provoca un nerviosismo mayor que el existente inicialmente.

4. Beber alcohol sólo los fines de semana significa que se controla su consumo.

Muchas personas creen que son capaces de controlar su consumo de alcohol porque sólo beben los fines de semana, pero esta creencia es errónea. Una persona puede haber desarrollado dependencia al alcohol a pesar de ser capaz de pasar períodos de tiempo sin beber. Todas esas personas que están esperando el fin de semana para salir y consumir alcohol, pueden tener un serio problema con esta sustancia.

5. El consumo de otras drogas es un problema mayor que el consumo del alcohol.

El alcoholismo es uno de los principales problemas sanitarios de nuestro país. En la clasificación de las drogas según su peligrosidad realizada por la OMS (Organización

Mundial de la Salud) el alcohol aparece incluido en el segundo grupo, tan sólo por detrás de los derivados del opio como la heroína.

6. Las bebidas alcohólicas nos ayudan a abrir el apetito y después de comer a hacer la digestión.

Se desconocen los verdaderos efectos del alcohol y se dice lo anterior.

7. El alcohol puede ayudarnos a combatir el frío en las mañanas de invierno.

El alcohol aunque da sensación de calor, refrigera el interior del cuerpo, las calorías desaparecen enseguida eliminando las reservas de glucosa, produciendo el efecto contrario.

Sesión 17: Publicidad acerca del alcohol

El material necesario para la sesión se encuentra en el anexo 12.

Objetivos:

1. Desarrollar pensamiento crítico hacia la publicidad y sus mensajes ocultos.
2. Concienciar de la influencia de la publicidad sobre el consumo del alcohol.

Procedimiento:

1. Se comenzará haciendo 3 preguntas, tratando de crear un breve debate: “¿Qué opináis de la publicidad?, ¿Qué cosas os suelen llamar la atención/os gustan en los anuncios?, ¿Os acordáis en este momento de algún anuncio sobre alguna bebida alcohólica?”. La persona que imparte la sesión tomará parte en el debate mencionando ciertos aspectos que aparecen en la fundamentación teórica.
2. Visualización del corto “vale” de Estrella Damm 2015 y posterior análisis en grupos de 4 mediante la hoja 17.1. Puesta en común y debate.
3. Visualización del anuncio de Mahou 2016 y posterior análisis en grupos de 4 mediante la hoja 17.2. Puesta en común y debate.

Tarea para casa:

Se pedirá al alumnado que rellene una hoja con la información que se pedía en la hoja 17.2 con dos anuncios que elija.

Fundamentación teórica para la sesión²³

La publicidad:

Uno de los procesos más importantes de influencia social en la actualidad es la publicidad. Muchas empresas dedican una parte muy importante de sus beneficios a las inversiones

publicitarias, ya que son conscientes de la influencia que tienen en las conductas de consumo de las personas. Existe prohibición de que se publicite el alcohol en determinadas franjas horarias y también que asocien el anuncio a consumo a adolescentes. Aunque algunos estudios afirman que no se cumple. Se realiza a través de orientar y hacer uso de elementos como imágenes, música, color, personajes, etc. para poder transmitir el mensaje principal o una idea. Con mucha frecuencia, ese mensaje tiene un carácter oculto, es decir, influye en las conductas de consumo de las personas sin que éstas se den cuenta o sean plenamente conscientes de ello.

Mensajes ocultos	Qué quieren hacer creer
Lo normal es consumir cierto producto.	Todo el mundo compra ese producto, si no lo haces estas fuera de onda.
La mejor, o la única manera de divertirse, es consumir cierto producto	El producto ayuda a divertirse.
Quien consume cierto producto consigue seguridad, éxito, prestigio o amistad.	Si usas el producto podrás pertenecer al grupo, serás aceptado por los demás y aumentará tu éxito y popularidad.
Asociar el producto a personas famosas o a modelos con determinadas características (independencia, elegancia, belleza o fama)	Si utilizar el producto serás independiente, guapo, elegante o famoso.

La publicidad no es la única forma de influencia social de las industrias de alcohol y tabaco. Las empresas tabacaleras ejercen mucha presión a las productoras de cine para que los actores y actrices famosos aparezcan en la pantalla fumando. El impacto es tan grande que la OMS ha considerado que la aparición de los actores y actrices fumando en las películas es la más poderosa fuente de influencia social a favor del tabaco que se ejerce en la actualidad sobre la infancia y la juventud.

También se realiza publicidad desde el patrocinio de eventos deportivos. Por ejemplo, Mahou patrocinando la Liga de fútbol. También las empresas tabacaleras se publicitaban (por ejemplo, Marlboro a través de Fórmula 1) de esta forma hasta que en julio de 2015 se prohibió.

La publicidad no solo trata de dar a conocer distintos productos y servicios sino que su principal objetivo es que se consuman, apelando muy a menudo a motivaciones básicas del consumidor:

- a. Satisfacción de necesidades fisiológicas.
- b. Satisfacción de las necesidades de seguridad.
- c. Aceptación, cariño, integración en un grupo.

- d. Nivel social, prestigio.
- e. Reafirmación de la autoestima.
- f. Dominio, éxito, triunfo.
- g. Independencia, autonomía.

Corto del anuncio Estrella Damm 2015 “Vale”: <http://bit.ly/1To9Ya7>

Análisis del anuncio realizado en la hoja 17.3

Anuncio Mahou 2016: <http://bit.ly/1VT5aLI>

Análisis del anuncio realizado en la hoja 17.4

Sesión 18: Presión grupal, influencia

El material necesario para la sesión se encuentra en el anexo 13.

Objetivos:

1. Conocer formas de presión grupal y saber identificarla
2. Adquirir técnicas para hacer frente a la presión grupal

Procedimiento:

1. Dinámica de la influencia. Se solicita que 6 voluntarios salgan del aula. Mientras los voluntarios están fuera, se explica al resto de los participantes que el experimento consiste en demostrar la influencia de la opinión unánime de un grupo en los juicios de las personas. Para ello se pide a todos los sujetos que permanecen en la sala que durante el experimento elijan la opción A cuando se les pregunte, aun a pesar de saber que la opción correcta es la B. Los voluntarios vuelven a entrar. El ejercicio consiste en mostrar una línea vertical (línea X) y compararla con otras tres líneas situadas a la derecha (líneas A, B y C). Cada participante debe determinar cuál de las tres líneas tiene una longitud más parecida a la línea X (Hoja18.1). Se deja tiempo para que cada uno piense la respuesta correcta. Se va preguntando uno a uno por su elección de forma que los demás puedan escuchar su contestación. Se deja para el final al grupo de voluntarios para que vean que el resto de los participantes se inclina unánimemente por la opción A. Para finalizar, se pregunta a los voluntarios por la opción que pensaron individualmente y por la que finalmente adoptaron públicamente. Existen tres posibilidades para resolver el conflicto: a) cambiar la opinión inicial por considerarla equivocada al escuchar la elección unánime del grupo, b) seguir la opinión general, pese a saber que el juicio adoptado es incorrecto y c) mantener el juicio inicial que se sabe correcto, no dejándose influir por la opinión unánime del grupo. Finalmente, se aclarará a los voluntarios el sentido del experimento. Luego se dejará tiempo para que el grupo exprese sus conclusiones y opiniones.
2. Entrega de la hoja 18.2. se trata de un comic. Se harán grupos de 4 personas para leer el comic y responder a las siguientes preguntas: “¿Identificáis la presión grupal? ¿En

qué momento/frases?, ¿Creéis que la conducta de las personas de vuestra edad está influida por la presión del grupo?, ¿Os ha pasado?, ¿Qué opináis?”. Después de realizarlo en grupos se hará una puesta en común con debate.

3. Para acabar la sesión se les preguntará y explicará las formas de presión del grupo, las razones por las que se cede, el procedimiento básico y algunas técnicas para hacer frente a las presiones de grupo. Se expondrá toda la información de forma dinámica, de modo que los estudiantes puedan opinar, dar ejemplos, vivencias,...

Tarea para casa:

Describir una situación personal en la que sientas la presión del grupo, e identificar cómo le has dado la vuelta a la situación y no has cedido a dicha presión.

Fundamentación teórica para la sesión²³

Formas directas de presión de grupo:

1. **Ridiculizar:** “¿Todavía usas pañales?”.
2. **Insultar:** “¡Bah!, eres tonto”.
3. **Retar:** “Apuesto a que no te atreves a traer el móvil de tu hermano”.
4. **Rechazar:** “Vámonos, no le hagáis caso”.
5. **Dar pena:** “Creíamos que eras nuestra amiga”.
6. **Adular:** “Anda, tú que eres la más lanzada, ¿por qué no les pides un cigarro?”.
7. **Amenazar:** “Si no haces lo que te decimos, no vuelvas con nosotros”.
8. **Prometer recompensas:** “Si te vienes con nosotros, te invito a la fiesta de mi hermana”.
9. **Insistir:** “Venga...” “Vamos...” “Decídetes...” “Ánimo...” “No lo pienses...”

Razones por las que se cede a la presión de grupo:

1. Por no parecer distinto a los demás
2. Por no discutir
3. Por miedo
4. Por no estar seguro de lo que hay que hacer
5. Por vergüenza

Procedimiento básico para hacer frente a la presión de grupo

Este procedimiento hay que utilizarlo cuando los demás quieren que hagamos algo distinto de lo que realmente queremos hacer. En ocasiones hay que ceder, pero otras veces hay que mantener nuestro criterio hasta el final. Siempre nos sentiremos mejor con la decisión que hemos tomado si antes nos paramos a pensar si queremos o no hacer lo que el grupo nos propone.

Pasos:

1. Escucha lo que el grupo te propone y por qué.
2. Compara lo que te piden con lo que tú quieres hacer.
3. Piensa en las opciones que tienes.
4. Decide por ti mismo y elige la opción más conveniente.
5. Comunicar nuestra decisión. Si decidimos no hacer lo que nos piden debemos rechazar la propuesta de forma clara y sencilla. Para ello, es importante poseer la habilidad para decir “no” e imponer unos límites a las actuaciones de los demás si es necesario.

Estrategias:

“ESPEJO” consiste en reflejar lo que el otro dice, usando incluso sus propias palabras, o al menos, reflejando con exactitud lo que quieren conseguir. Ej. ¿Dices que si no hago lo que queréis soy un pringao?

“ALTERNATIVAS” presentar una alternativa es ofrecer algo positivo que guste a la gente en lugar de aquello que no quieres hacer, el algo nuevo e interesante para los demás. Ej. ¿Qué os parece si ...? mejor vamos a ...

“DALE LARGAS”: Postergar la cuestión, a ver si el que propone “enfría” un poco su insistencia, de forma que no da un “no” sin más sin que dejando pasar el tiempo entienda que no le interesa el asunto. Ej. Lo consultare con la almohada; hoy no, mejor mañana...

“PUEDE SER” admitir esa posibilidad sin llegar a aceptar aquello a lo que te invita ni atacar directamente al que te lo ofrece; simplemente no entras en discusión, sino que muestras que puede no ser tal como el otro lo expone. Ej. Puede que sea buena idea pero quizás no, puede que te parezca raro...puede que todos piensen como tu pero yo no.

“DI LO QUE PIENSAS”: Se trata de explicar y exponer sus pensamientos y opiniones, que es más útil si es hay un clima de diálogo y escucha, ya que decir lo que se piensa no conduce nada cuando el otro no está dispuesto a escuchar o aceptar una contrarréplica. Ej. Pues mira siendo sincero yo pienso que...

“ENFRENTATE”: otra manera es enfrentarse y defenderse con una cierta dureza verbal al que le propone algo que no quiere hacer. No se trata de insultar sino de discutir, hacer campaña en

contra, exigir ciertas normas dentro del grupo, oponerse claramente a ciertas decisiones que conllevan riesgo etc. Ej. ¡Eso es una barbaridad! Conmigo no contéis para eso me parece peligroso...

Sesión 19: Minimización de riesgos asociados al consumo

El material necesario para la sesión se encuentra en el anexo 14.

Objetivos:

1. Reflexionar acerca de las consecuencias de consumos de riesgo.
2. Reflexionar acerca de las consecuencias que tienen diferentes consumos.
3. Conocer la existencia de un consumo de alcohol que minimiza los riesgos.
4. Saber actuar en caso de sobredosis de alcohol, con el fin de minimizar los riesgos.

Justificación:

El 84.1% de los jóvenes de 16 años han consumido alcohol. Además 3 de cada 4 adolescentes de 16 años lo han hecho en los últimos 30 días⁴. Siendo el consumo muy generalizado, es necesario visibilizar esta situación e implicar a las personas jóvenes en alternativas que minimicen los riesgos en el conjunto de propuestas educativas.

Por ello, es preciso que reflexionen acerca de si realmente precisan realizar dicho consumo. En la sesión se debe subrayar la importancia de no realizarlo. Aun así en caso de que los adolescentes decidan consumir alcohol, es necesario informarles de los modos en los que podrían minimizar riesgos. Después, hacer que vean una situación en la que un amigo ha consumido alcohol en exceso y que reflexionen todas las consecuencias negativas que tiene dicha situación. Es importante que observen que no quieren esas consecuencias para ellos. Finalmente, se comentará como deberían actuar si se encuentran con una persona que ha consumido en exceso.

Procedimiento:

1. Se preguntará: ¿Creéis que existen diferentes riesgos asociados al modo de consumir alcohol? Se realizará un pequeño debate en el que es importante que comprendan que no existe un consumo exento de riesgos, pero que no conllevan los mismos riesgos todos los tipos de consumo.
2. Se realizará un role playing para trabajar una situación de consumo de riesgo. Para ello se pedirán 7 voluntarios. Se repartirá una tarjeta a cada uno, en la que aparece el papel que deberán representar. Las tarjetas están en la hoja 19.1. Prepararán la pequeña actuación en 2 minutos.
3. Representación. Puesta en común de la actuación de los y las compañeras. Entre todos se deberá debatir qué han hecho bien, qué mal y cómo es la mejor forma de actuar.
4. Debate. Comentar sobre cómo de deseable es para las personas del grupo que estas situaciones se produzcan. Solicitar que en el grupo se expongan posibles propuestas

para que no lleguen a producirse estas situaciones y si existen consumos, estos tengan menores consecuencias, o si es posible desde nuestros barrios/pueblos, etc. tomar medidas para prevenir los consumos más problemáticos.

Tarea para casa:

Se pedirá que piensen y escriban qué harían ellos para minimizar el consumo de alcohol en los jóvenes, cómo informarían de los riesgos del consumo excesivo de alcohol.

Finalmente deberán recolectar alguna revista que no vayan a utilizar en casa y llevarla en próximo día a clase.

Fundamentación teórica para la sesión

Pautas de actuación para minimizar riesgos:

1. Reflexionar acerca de las consecuencias del consumo de alcohol.
2. Pensar si queremos exponernos a dichas consecuencias. En caso de querer exponernos pensar en qué medida queremos hacerlo, qué tipo de consumo queremos hacer.
3. Si finalmente vamos a consumir alcohol realizarlo de la siguiente manera²³:
 - a. Comer antes de beber
 - b. Consumir preferentemente bebidas de poca graduación (cerveza, vino): fermentadas mejor que destiladas.
 - c. Intercalar consumos de bebidas no alcohólicas (refrescos, agua, zumos,...) entre cada consumo de bebida alcohólica.
 - d. Beber a sorbos, disfrutar del sabor, no de trago. Tener en cuenta que el alcohol tarda en hacer efecto alrededor de 45 minutos.
 - e. Hay una situación en la que es mejor no beber: cuando se está triste (no ayuda a solucionar problemas personales ni a afrontar a estados emocionales negativos).
4. En el caso de que una persona haya consumido excesivamente saber cómo actuar:

Pautas de actuación:

Consciente: La aparición de arcadas y/o vómitos es señal que el organismo no tolera ya más cantidad de alcohol.

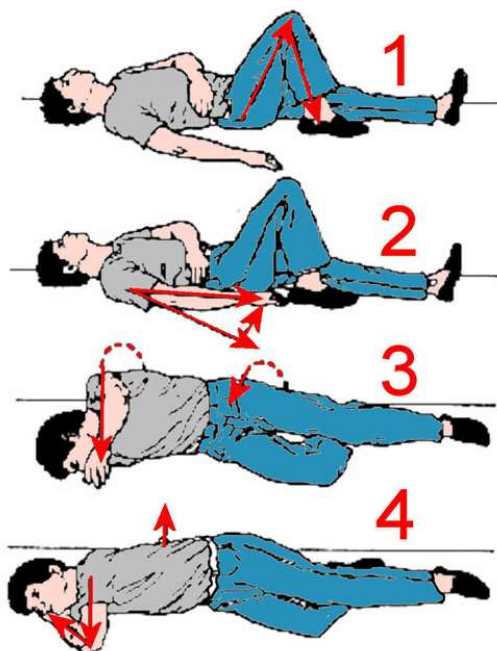
1. Parar de consumir alcohol
2. Tomar algo de vitamina B (zumos y fruta)
3. Riesgo de hipotermia: dar calor, no mojar
4. Preguntar que ha tomado
5. En caso de empeorar y de que se quede inconsciente seguir las pautas del siguiente:

Inconsciente

1. Posición lateral de seguridad
2. Llamar al 112

3. Riesgo de hipotermia: dar calor, no mojar
4. No introducir alimentos ni bebidas: riesgo de atragantamiento

Posición lateral de seguridad: para que la persona pueda respirar y en caso de vomitar el vómito no entre en la vía respiratoria.



Sesión 20: Campaña publicitaria

Objetivos:

1. Trabajar en equipo en relación a la prevención del consumo excesivo de alcohol, realizando una campaña publicitaria.

Procedimiento:

1. Se explicará que disponen de una sesión para realizar una campaña de prevención del consumo excesivo de alcohol. Deben poner en práctica todo lo aprendido. Se les proporcionarán cartulinas, papeles, tijeras,...
2. El trabajo realizado se colgará en el instituto.
3. En los últimos 5 minutos de la sesión se rellenará el cuestionario de evaluación.

Metodología de trabajo

Profesorado:

Sesión informativa, con fin motivador y de concienciar en la importancia de la implicación como agentes preventivos. Para ello la metodología será un discurso con ideas positivas, motivadoras y en que muestren la necesidad de la colaboración conjunta. Se dará opción a opinar e intercambiar ideas.

Padres/Madres/Tutores

La sesión con las familias se realizará también con un enfoque positivo. Se subrayará la idea de que la familia debe ser un agente preventivo, para ello, se tratará de motivar a la familia mostrándole la necesidad de colaboración conjunta.

Alumnado

Todas las sesiones serán impartidas con una metodología participativa y dinámica. Existen componentes teóricos, pero no se impartirá de forma expositiva, sino que se tratará de ir sacando información a los alumnos y completándola con ellos, fomentando la intervención de todos ellos, la reflexión y los debates. Para ello, en todas las sesiones se apartarán las mesas y se realizará un círculo con las sillas, con el fin de que todos los alumnos se vean integrados en la sesión.

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

Equipo que desarrolla el proyecto y colaboraciones institucionales

Puede ser un proyecto a impulsar desde el Instituto de Salud Pública de Navarra, en el marco de la colaboración interdepartamental con el departamento de Educación, que tenga asignada una partida presupuestaria. Para su ejecución puede articularse la asignación de recursos humanos necesaria, partiendo de la implicación de profesionales de salud y educación como soporte y valorando la necesidad de recursos adicionales a contratar por el Gobierno de Navarra.

En el marco de las propuestas ligadas a la enfermería en la escuela que promueven el departamento de Salud y el Colegio Oficial de Enfermería podría incluirse la puesta en marcha de este programa como experiencia piloto para evaluar las formas de generalización.

Recursos disponibles: material técnico, inventariable y fungible

El lugar físico para impartir las sesiones son todos los centros educativos. En alguna sesión es necesaria la proyección audiovisual, sin embargo, todos los centros cuentan con los recursos necesarios para ello.

Por ello, los únicos recursos necesarios para impartir las sesiones son las fotocopias a repartir al alumnado.

Presupuesto estimado según conceptos

Fotocopias

Fotocopias necesarias para un alumno				
	1º	2º	3º	4º
1ª sesión	Documento de autorización Hojas 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Total: 5	Hojas 6.1, 6.2, 6.3, 6.4 Total: 4	---	---
2ª sesión	Hojas 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Total: 4	Hojas 7.1, 7.2, 7.3 Total: 3	Hoja 12.1 Total: 1	Hojas 17.1, 17.2 Total: 2
3ª sesión	Hojas 3.1, 3.2, 3.3x2 Total: 4	Hojas 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 8.5 Total: 5	---	Hoja 18.2x2 Total: 2
4ª sesión	Hojas 5.1, 5.2, 5.3, 5.4 Total: 4	Hoja 9.1 Total: 1	---	---
5ª sesión	Ficha de evaluación	Hojas 10.1, 10.2, Ficha de evaluación Total: 2	Hoja 15.1, Ficha de evaluación Total: 1	Ficha de evaluación
Total	18	16	3	5

Cada alumno de 1º precisa 18 copias, cada alumno de 2º 16 copias, cada alumno de 3º 3 copias y cada alumno de 4º 5 copias, por lo que, el presupuesto de los centros educativos podría asumir los costes materiales del programa.

DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN

Es un proyecto con intención de incluirse en el Currículum escolar, sin embargo, antes de conseguir su introducción sería necesaria la cumplimentación del documento de autorización de los padres/madres/tutores que se encuentra en el anexo 15.

INFORMACIÓN Y DIVULGACIÓN

El año de instauración del proyecto se enviará una nota a la prensa, con la intención de que la población Navarra conozca el programa y lo apoye. Podrá implementarse progresivamente

mediante experiencias piloto por zonas en las que se vaya perfeccionando la metodología y los recursos de forma previa a su generalización.

EVALUACIÓN DEL PROCESO Y DE LOS RESULTADOS ALCANZADOS

Evaluación del proceso de desarrollo

Los agentes que impartan las sesiones, al finalizarlas, deberán completar la hoja del anexo 16. Con el fin de realizar una evaluación de las sesiones para introducir posibles modificaciones o mejoras. Dicha hoja de evaluación tiene como indicadores los siguientes: Actividades ajustadas o no a la duración de la sesión, interés del alumnado e interacción y participación del alumnado.

Además en la segunda sesión con los padres y madres se recogerán valoraciones de la utilidad de estas intervenciones tanto para las familias como para el alumnado.

Finalmente, se solicitará en la evaluación final del centro valoración del claustro sobre la utilidad y eficacia que el profesorado encuentra en este programa.

Evaluación de los resultados

En esta última evaluación se pretende valorar fundamentalmente el impacto del programa tanto a corto como a largo plazo. Además se deberá observar si los objetivos propuestos han sido logrados.

Para ello, se realizará una primera valoración a corto plazo, la que consiste en la cumplimentación de un cuestionario acerca de las sesiones por parte del alumnado, al acabar cada curso lectivo.

Estos cuestionarios miden los siguientes indicadores: Interés, adquisición de habilidades personales y sociales y aprendizaje. Además tienen la posibilidad de escribir qué es lo que más les ha gustado, lo que menos les ha gustado y finalmente que es lo que cambiarían de las sesiones recibidas.

Existen dos modelos de cuestionarios, uno para los tres primeros cursos (anexo 17) y otro para 4º de la ESO (anexo 18), dado que, en el último año el programa se centra más en el alcohol, y el cuestionario para estos últimos también tiene preguntas relacionadas con el mismo.

Finalmente, para realizar la evaluación a largo plazo, será necesaria la Encuesta Estatal sobre el Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias. Se contemplarán la edad de inicio del consumo de alcohol, la prevalencia del consumo y finalmente si a la juventud navarra le gustaría recibir más información de la que recibe por parte de programas de prevención.

Se compararán los tres indicadores citados del año de la instauración del programa con los mismos indicadores a los 5 y 10 años de la instauración del programa. Sin embargo, habrá que tener en cuenta que el cambio de dichos indicadores no es exclusiva consecuencia de la intervención propuesta, ya que, responden a contextos multifactoriales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Drogas y cerebro adolescente [Internet]. Blog del Plan Foral de Drogodependencia de Navarra. 2013. Available from: http://bit.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Plan+Foral+de+Drogodependencias/plandrogas.htm
2. Becoña Iglesias E. Los adolescentes y el consumo de drogas. Papeles del psicólogo [Internet]. 2000;77. Available from: <http://www.papelesdel psicologo.es/resumen?pii=843>
3. Rubio González A. Consumo de alcohol y contextos de desarrollo en la adolescencia. Universidad de Huelva; 2015.
4. Estadísticas 2016: Alcohol, Tabaco y Drogas ilegales en España. Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2016.
5. Pascual Pastor F, Guardia Serecigni J, Pereiro Gómez C, Bobes García J. Alcoholismo. Guía de intervención en el trastorno por consumo de alcohol [Internet]. Guías Clínicas Socidrogalcohol. 2013. Available from: <http://www.socidrogalcohol.org/images/pdf/guia-alcohol-portada.pdf>
6. Cortés Tomás T, González Alonso J, Motos Sellés P, Bobes-Bascarán T, Flórez Menéndez G, Iglesias Pérez C, et al. Consumo intensivo de alcohol en jóvenes. Guía clínica Socidrogalcohol; 2015.
7. Rodríguez Alvarado MC, Perozo Sánchez CM, Matute López JD. Resistencia de la presión de grupo y consumo de alcohol en adolescentes. Rev Psicol Univ Antioquía. 2014;6(1):25–39.
8. March Cerdá JC, Martín Barato A, López Doblas M, Luque Martín N, Prieto Rodríguez MA. La publicidad de bebidas alcohólicas en España y su repercusión en la población adolescente. Rev española Droga [Internet]. 2014;(4):59–76. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5014974&info=resumen&idioma=ENG>
9. Jiménez L, Antolín-Suárez L, Oliva A, Hidalgo V, Jiménez-Iglesias A, Lorence B, et al. A synthesis of research on effectiveness of school-based drug prevention programmes / Claves de eficacia de los programas de prevención de consumo de sustancias en el contexto escolar: una meta-revisión. Cult y Educ [Internet]. 2014;26(3):573–602. Available from: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/11356405.2014.973670>
10. Moral, M.V., Sirvent, C., Ovejero, A. y Rodríguez FJ. Comparación de la eficacia preventiva de programas de intervención psicosocial sobre las actitudes hacia el consumo juvenil de sustancias psicoactivas. Trastor Adict. 2004;6(4):248–61.
11. J. Galbe Sánchez-Ventura. Prevención del consumo de alcohol en la adolescencia. Rev Pediatr Aten Primaria. 2012;14:335–42.
12. Ordóñez BQ. La prevención de las adicciones en contextos familiares y escolares: análisis del programa de prevención de la asociación Proyecto Hombre “entre todos” [Internet]. Universidad de Granada; 2015. Available from: <http://digibug.ugr.es/handle/10481/40213>

13. Espada JP, Orgilés M, Méndez X, García-Fernández JM, Inglés CJ. Efectos del programa saluda sobre factores cognitivos relacionados con el consumo de drogas. *Salud Drogas* [Internet]. 2008;8(1):29–50. Available from: www.saludydrogas.com
14. Fernández Díaz MJ, Carballo Santaolalla R, García Nieto N. Eficacia de un programa de intervención curricular de educación para la salud en 2º ciclo de la E.S.O. *Rev Española Pedagog*. 2003;225:285–307.
15. Gómez Fragueta JA, Luengo Martín A, Romero Triñanes E. Prevención del consumo de drogas en la escuela: cuatro años de seguimiento de un programa. *Psicothema* [Internet]. 2002;14(4):685–92. Available from: <http://ovidsp.ovid.com?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=psyc4&AN=2002-04939-001%5Cnhttp://library.newcastle.edu.au:4550/resserv?sid=OVID:psycdb&id=pmid:&id=&issn=0214-9915&isbn=&volume=14&issue=4&spage=685&pages=685-692&date=2002&title=Psicothema&atitle>
16. Jiménez-Iglesias A, Moreno C, Oliva A, Ramos P. Una aproximación a la evaluación de la eficacia de un programa de prevención de drogodependencias en Educación Secundaria en Andalucía. *An approach to Assess Eff a drug use Prev Progr Second Educ Andalusia* [Internet]. 2010;22(3):253–65. Available from: <http://ezproxy.usherbrooke.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=snh&AN=53493095&site=ehost-live>
17. Botvin GJ. Entrenamiento en habilidades para la vida y prevención del consumo de drogas en adolescentes: Consideraciones teóricas y hallazgos empíricos. *Psicol Conductual*. 1995;3(3):333–56.
18. Estrategia Nacional sobre Drogas [Internet]. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad del Gobierno de España. 2017. Available from: <http://www.pnsd.msssi.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/home.htm>
19. Domínguez J, Mateo M, González R. Plan Foral de Drogodependencias Memoria 2015. Instituto de Salud Pública y Laboral del Gobierno de Navarra; 2015.
20. García Moreno MDR. Consumo de drogas en adolescentes: diseño y desarrollo de un programa de prevención escolar. Universidad Complutense de Madrid; 2003.
21. Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con Adolescentes [Internet]. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, Gobierno de Navarra; 1995. Available from: <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/E65A8CF2-7579-4368-9362-6C9B4142571E/233780/GuiaAdolescentes.pdf>
22. Autoestima. Técnicas de grupo [Internet]. Orientados. Conselleria d'Educació de la Comunitat Valenciana; 2011. Available from: <http://www.ceice.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf>
23. Unidad didáctica para reflexionar e informar sobre drogas y las conductas asociadas con alumnado de secundaria y bachillerato. Programa de prevención selectiva e indicada de Drogodependencias. Fundación Ilundain. Plan Foral de Drogodependencias del Gobierno de Navarra;

ANEXOS

Anexo 1: material para la sesión 1

Hoja 1.1: ¿Cómo soy yo?

Instrucciones: con este ejercicio queremos averiguar cómo te ves a ti mismo, qué opinión tienes acerca de tu forma de ser y comportarte. Para ello sitúate en esta escala, marcando una cruz, tan cerca del adjetivo como identificado te sientas con él. Ej. Si te consideras muy inteligente marcas la cruz cerca de la palabra inteligente, si te consideras ignorante, marcas la cruz cerca de la palabra ignorante. No pienses demasiado la respuesta, sé espontáneo, céntrate en tu opinión personal y sobre todo sé sincero.

Inteligente_____	Ignorante
Torpe_____	Habilidoso
Físicamente no atractivo_____	Atractivo físicamente
Creativo y original_____	No creativo ni original
Buen estudiante_____	Mal estudiante
Me gusta estar con la gente_____	No me gusta estar con la gente
Preocupado por los demás_____	No preocupado por los demás
Alegre_____	Triste

Hoja 1.2: ¿Cómo pensaría, me sentiría y que pasaría si...?

Instrucciones: Imagínate que eres lo que se indica en el cuadro y anota que pensarías de ti mismo, cómo te sentirías y cómo te comportarías (qué cosas harías, qué cosas dejarías de hacer, cuál sería tu comportamiento con los amigos,...)

SI FUERA....	PENSARÍA	ME SENTIRÍA	ME COMPORTARÍA
TORPE (ASPECTO NEGATIVO)			
NO ATRACTIVO FÍSICAMENTE (ASPECTO NEGATIVO)			

SI FUERA....	PENSARÍA	ME SENTIRÍA	ME COMPORTARÍA
CREATIVO Y ORIGINAL (ASPECTO POSITIVO)			
BUEN ESTUDIANTE (ASPECTO POSITIVO)			

Hoja 1.3: Pensar en positivo

Instrucciones: Anotad los pensamientos negativos de la hoja 1.1.2. (las valoraciones de los dos primeros aspectos: ser torpe y poco atractivo físicamente) y pensad en al menos 3 pensamientos positivos alternativos para cada uno de los pensamientos negativos. Podéis utilizar los ejemplos de pensamientos positivos que aparecen a continuación.

EJEMPLOS DE TIPOS DE PENSAMIENTOS POSITIVOS.

- Aquellos que nos hacen recordar **éxitos pasados** en situaciones similares (Ej.: mis amigos me han llamado para salir la semana pasada aunque yo me considere triste).
- Aquellos que **quitan importancia** a la situación (Ej.: estar triste no es tan malo como ser un estúpido).
- Aquellos que **no son pensamientos absolutistas** de todo o nada (Ej.: no estoy siempre triste, a veces estoy alegre).
- Aquellos que **se centran en ese aspecto específico** y no suponen una generalización a otras áreas de nuestra vida (Ej.: tengo un carácter tristón, pero no por eso soy aburrido).
- Aquellos que en vez de basarse en sentimientos **se basan en conductas** realizadas (Ej.: no es que sea triste, sino que no salí ese día porque me dijeron que suspendí un examen y se me quitaron las ganas).

Aquellos que **facilitan el cambio o mejora personal** (Ej.: intentaré estar más alegre porque de ese modo me sentiré mejor).

PENSAMIENTOS NEGATIVOS HOJA 1.2	¿QUE PODRÍA PENSAR? (PENSAMIENTOS POSITIVOS ALTERNATIVOS)

Hoja 1.4: Tarea para casa

Instrucciones: has visto los pasos que hemos seguido en la sesión para cambiar los pensamientos negativos acerca de uno mismo. Ahora intenta hacer lo mismo con los aspectos que hayas valorado negativamente en la hoja 1.1, si no te has valorado negativamente en ningún aspecto elegir otra dimensión en la que no te valores positivamente.

Descripción de uno de mis defectos:

Qué pienso _____

Cómo me siento _____

Consecuencias _____

Pensamientos positivos alternativos

¿Cómo me siento pensando más positivamente?

¿Cómo me comporto pensando de esta forma más positiva?

Anexo 2: material para la sesión 2

HOJA 2.1. ¿CÓMO SOY YO?

Instrucciones: anota como crees que te ven los demás, como te ves a ti mismo y por último como te gustaría ser en las siguientes áreas. Puntúa de 1 a 10, siendo 1 la puntuación mínima y 10 la máxima. Sé sincero, no estamos tratando de juzgar a nadie. Tienes unos 5 minutos para realizar esta prueba.

COMO ME VEN LOS DEMAS EN:

- Colegio:
 - Capacidad de trabajo _____
 - Rendimiento académico _____
 - Buena relación con profesores _____
 - Cooperación y participación en actividades escolares _____
- Personal:
 - Seguro de sí mismo _____
 - Abierto, comunicativo _____
 - Divertido _____
 - Alguien en quien se puede confiar _____

PUNTUACIÓN: _____

COMO ME VEO YO EN

- Colegio:
 - Capacidad de trabajo _____
 - Rendimiento académico _____
 - Buena relación con profesores _____
 - Cooperación y participación en actividades escolares _____
- Personal:
 - Seguro de sí mismo _____
 - Abierto, comunicativo _____
 - Divertido _____
 - Alguien en quien se puede confiar _____

PUNTUACIÓN: _____

COMO ME GUSTARIA SER EN

- Colegio:
 - Capacidad de trabajo _____
 - Rendimiento académico _____
 - Buena relación con profesores _____
 - Cooperación y participación en actividades escolares _____
- Personal:
 - Seguro de sí mismo _____
 - Abierto, comunicativo _____
 - Divertido _____
 - Alguien en quien se puede confiar _____

PUNTUACIÓN: _____

HOJA 2.2. FICCIÓN.

Instrucciones: Ponte en la situación ficticia de que fueras valorado negativamente por los demás en dos áreas y positivamente en otras dos, según se refleja en el cuadro. Anota cómo te sentirías en cada caso y cuáles serían las consecuencias de cara a tu forma de comportarte.

ASPECTOS PERSONALES	ME SENTIRÍA	ME COMPORTARÍA
<i>“LOS DEMÁS PIENSAN DE MI QUE SOY ABURRIDO/A”</i>		
<i>“LOS DEMÁS PIENSAN DE MI QUE SOY UN CARADURO/A”</i>		
<i>“LOS DEMÁS PIENSAN DE MI QUE SOY DIVERTIDO/A”</i>		
<i>“LOS DEMÁS PIENSAN DE MI QUE SOY GENEROSO/A”</i>		

HOJA 2.3 SITUACIÓN.

Instrucciones: lee la siguiente situación y luego contesta a las preguntas que aparecen a continuación, siguiendo las indicaciones del profesor.

Reyes y Yolanda son dos buenas amigas, salen juntas al cine y al parque, tienen muchos amigos en común y mucha confianza entre ellas. Yolanda es un poco posesiva y no le gusta que Reyes se vaya con otras amigas, sin que salga con ella.

Reyes se apunta a unas clases de inglés y allí conoce a María, con quien enseguida congenia. Un día, después de clase se quedan a tomar algo y se lo pasa genial. Empieza a salir más a menudo con María y a salir menos con Yolanda.

Yolanda ofrece a Reyes ir al cine una tarde, pero a Reyes le apetecen más los planes que ha hecho con María: ir a ver una feria de cerámica y bisutería que ponen en el centro de su localidad. Reyes pone una excusa a Yolanda para no ir, pero no le habla de su relación con María porque sabe que es muy posesiva.

Esa tarde Yolanda pasa cerca de la feria y ve a Reyes y María juntas. Parece que se lo están pasando bien. Yolanda se acerca a ellas y le dice a Reyes:

- Yolanda: ¿no decías que tenías que quedarte en casa con tu hermano pequeño?
 - Reyes: bueno, al final no tuve que quedarme.
 - Yolanda: ya.. ¿Por qué no vamos todas al cine?. Todavía nos daría tiempo.
 - Reyes: la verdad es que ya no quiero volver a salir contigo. Me lo paso mejor con María, es mucho más divertida que tú, y tiene unas ideas geniales. Adiós.
- Reyes y María se alejan de ella.


¿Qué pensará Yolanda?

¿Cómo debe sentirse Yolanda?

¿Qué hará probablemente después?

HOJA 2.4 TAREAS PARA CASA

A lo largo de la semana probablemente se te presenten situaciones en las cuales tu autoestima esté en riesgo de ser amenazada (por comentarios de tus amig@s, de tus padres, conductas que veas en la TV,...). En ese momento procura poner en práctica el tipo de pensamientos alternativos que hemos visto y rellena a continuación (o lo antes que puedas) el siguiente cuadro *:

SITUACIÓN		
		
PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS	SENTIMIENTOS	CONDUCTA QUE LLEVAS A CABO

* Puede ser que en aquel momento no pusieras en práctica los pensamientos alternativos. Entonces, escribe en una hoja lo que pensaste, sentiste y cómo te comportaste en aquel momento, y a continuación rellena el cuadro de cómo hubiera sido si hubieras puesto en marcha lo aprendido en esta sesión.

Anexo 3: material para la sesión 3

Hoja 3.1

Situaciones que me ponen nervioso/ situaciones que me ponen nerviosa

HAZ UN LISTADO DE SITUACIONES EN QUE GENERALMENTE APARECEN LOS NERVIOS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DESCRIBE COMO TE SIENTES

.....

.....

.....

.....

.....

QUÉ HACES PARA RESOLVERLAS

.....

.....

.....

.....

.....

Hoja 3.2

Cómo detener los pensamientos negativos

- Escribe algunas frases positivas sobre ti

- Cuando llegue a tu mente algún pensamiento negativo puedes:
 - Repetirte alguna frase positiva sobre ti
 - Pensar en algo que te agrade
 - Respirar lenta y profundamente
 -
 -
 -
 -

- ¿Piensas que algunas de estas alternativas pueden servirte en tu vida diaria?, ¿qué dificultades ves para integrarlas en tu forma de ser y en las distintas situaciones difíciles de tu vida?

Hoja 3.3

Aprendemos a relajarnos

APRENDE A RELAJARTE

Siéntate cómodamente en la silla (sillón, sofá o colchoneta) y practica ejercicios de respiración.

CIERRA LOS OJOS HASTA TERMINAR TODOS LOS EJERCICIOS

INSPIRA aire por la nariz muy lentamente

EXPULSA EL AIRE por la boca muy lentamente

REPITE ESTE EJERCICIO CINCO O SEIS VECES**AFLOJA TODOS LOS MÚSCULOS DE TU CUERPO****PRESTA ATENCIÓN A TU MANO DERECHA**

- Aprieta el puño y nota cómo los músculos se ponen en tensión.
- Afloja el puño. Relaja la mano.

¿A que es más agradable tener la mano relajada?

PERMANECE DURANTE UNOS MINUTOS CON LOS OJOS CERRADOS Y TU ATENCIÓN EN LA MANO DERECHA... RELAJADA Y SIN APRETAR**PRESTA ATENCIÓN AHORA A TU MANO IZQUIERDA**

- Aprieta el puño y siente como los músculos se ponen en tensión.
- Afloja el puño. Relaja la mano.

PERMANECE DURANTE UNOS MINUTOS CON LOS OJOS CERRADOS Y TU ATENCIÓN EN LA MANO IZQUIERDA... RELAJADA Y SIN APRETAR**DE NUEVO, HAZ ALGUNOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN**

- IMAGINA QUE TU **MANO DERECHA** PESA MUCHO, ESTA MUY **RELAJADA**.
- TAMBIÉN TODO EL **BRAZO DERECHO** ESTA MUY RELAJADO. AFLOJA LOS MÚSCULOS DE TU BRAZO DERECHO.

Apenas notas el brazo

PIENSA EN TU BRAZO DERECHO RELAJADO DURANTE UNOS MOMENTOS

- IMAGINA QUE TU **MANO IZQUIERDA** PESA MUCHO, ESTÁ MUY **RELAJADA**.
- TAMBIÉN TODO EL **BRAZO IZQUIERDO** ESTÁ MUY RELAJADO. AFLOJA LOS MÚSCULOS DE TU BRAZO IZQUIERDO.

Continuación hoja 3.3

Apenas notas el brazo

PIENSA EN TU BRAZO IZQUIERDO RELAJADO DURANTE UNOS MOMENTOS

REPITE ESTE EJERCICIO DE BRAZOS Y MANOS RELAJADOS DURANTE UNOS MINUTOS

AHORA VAS A APRENDER A RELAJAR LAS PIERNAS

- Aprieta lentamente los músculos de la **pierna derecha** y... ¿a que te sientes incómodo/a?

CUANDO LOS MÚSCULOS ESTÁN EN Tensión, NOS SENTIMOS INCÓMODOS.

- Afloja toda la **pierna derecha**: los pies, la pantorrilla, los muslos.
- Permanece durante unos minutos concentrado/a en **tu pierna derecha**, que vas aflojando y aflojando cada vez más.

Apenas sientes la pierna

- Aprieta lentamente los músculos de la **pierna izquierda** y ... ¿A que te sientes incómodo/a?
- Afloja toda la pierna izquierda: los pies, la pantorrilla, los muslos.
- Permanece durante unos minutos concentrado en **tu pierna izquierda**, que vas aflojando y aflojando cada vez más.

PIENSA... TENGO LAS PIERNAS MUY RELAJADAS. APENAS LAS SIENTO. ESTOY MUY TRANQUILO/A

Me siento como un muñeco de goma

AHORA VAS A APRENDER A RELAJAR LA CARA

- Arruga un poco la frente.

¿A que estás incómodo/a si sigues así?

- Afloja la frente, relájalo. Ahora te encuentras mejor. Tu frente está más fresca.
- Piensa en tu **frente** relajada durante unos minutos.
- Aprieta fuertemente los ojos. Nota cómo estás incómodo/a con los ojos apretados
- Afloja los músculos de los **ojos**. Poco a poco. No los aprietes apenas.
- Piensa en tus **ojos** relajados durante unos minutos
- Aprieta un labio contra otro y observa cómo es algo desagradable. Estás en tensión.
- Aflojalos lentamente. Sepáralos un poco, que apenas se toquen. Relájalos.
- TUS **LABIOS** ESTÁN FLOJOS Y RELAJADOS SIN APRETAR. ES MÁS AGRADABLE.

PIENSA... TENGO TODA LA CARA MUY RELAJADA: LA FRENTE, LOS OJOS, LOS LABIOS. NOTO MI CARA MUY FRESCA Y RELAJADA, ME ENCUENTRO A GUSTO,

Y FINALMENTE...

VUELVE A REALIZAR EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

1. **INSPIRA** lentamente por la nariz

2. **EXPULSA** el aire lentamente por la boca

PIENSA Estoy muy relajado/a y tranquilo/a. Mis manos, mis brazos, mis piernas, mi cara.

Todo mi cuerpo está muy relajado. Me siento muy bien. **ESTOY MUY TRANQUILO/A**

Para ello contarás hasta 5 lentamente: 1 - 2 - 3 - 4 - 5, e irás abriendo poco a poco los ojos y ya... te incorporas.

¿TE SIENTES MEJOR?

¿QUÉ TAL ESTÁS?

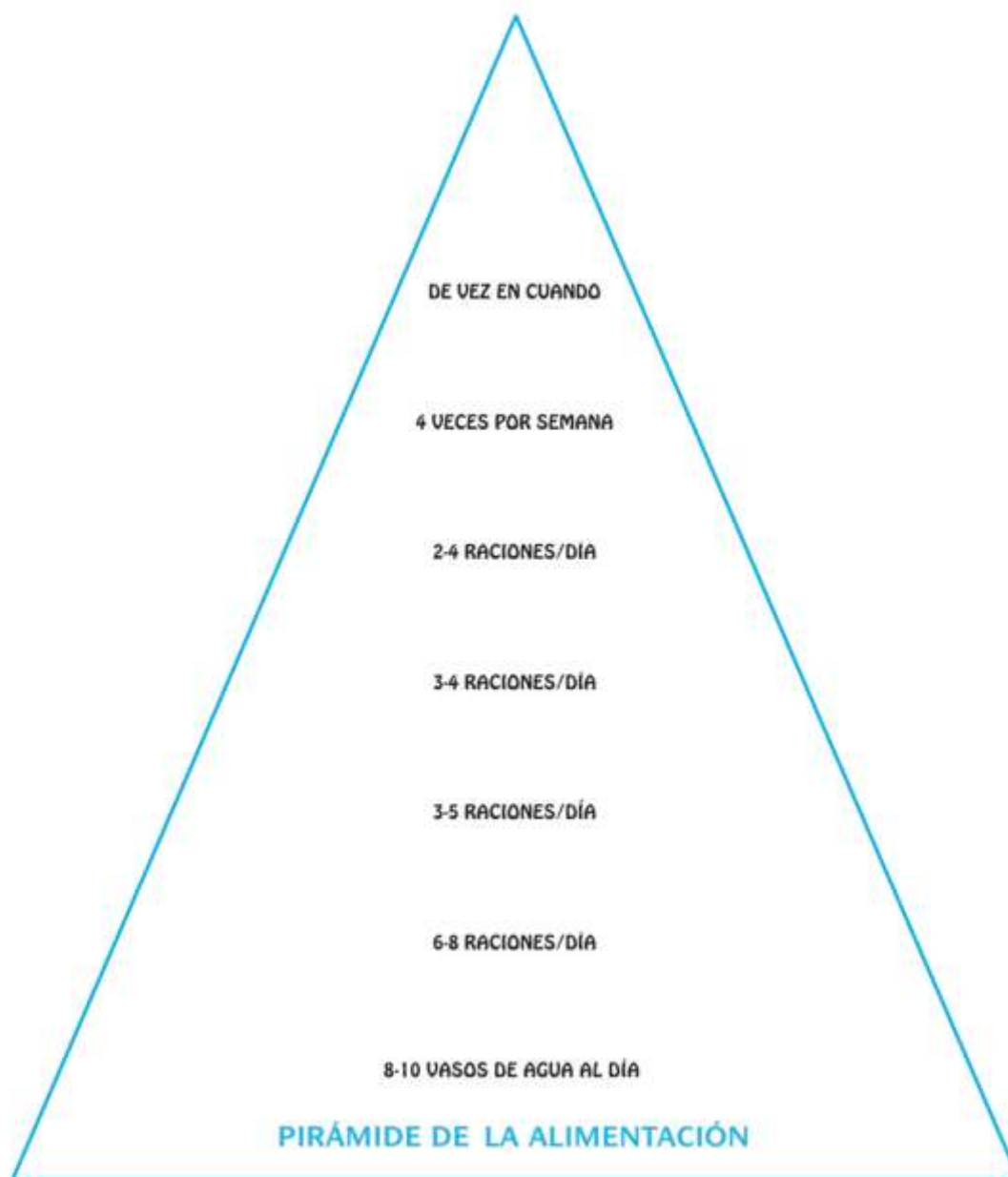
¿ESTAS MÁS TRANQUILO/A?

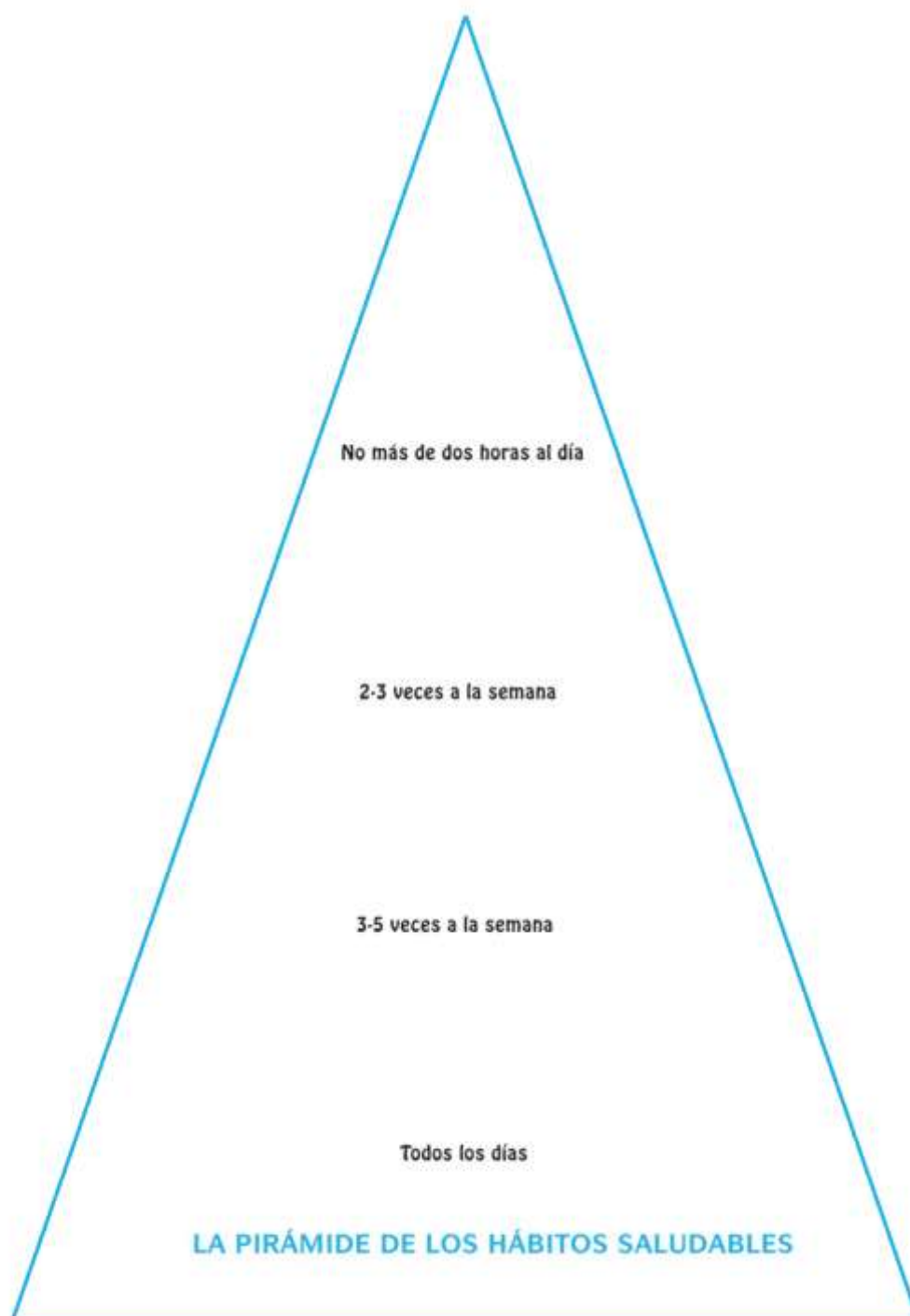
Anexo 4: material para la sesión 5

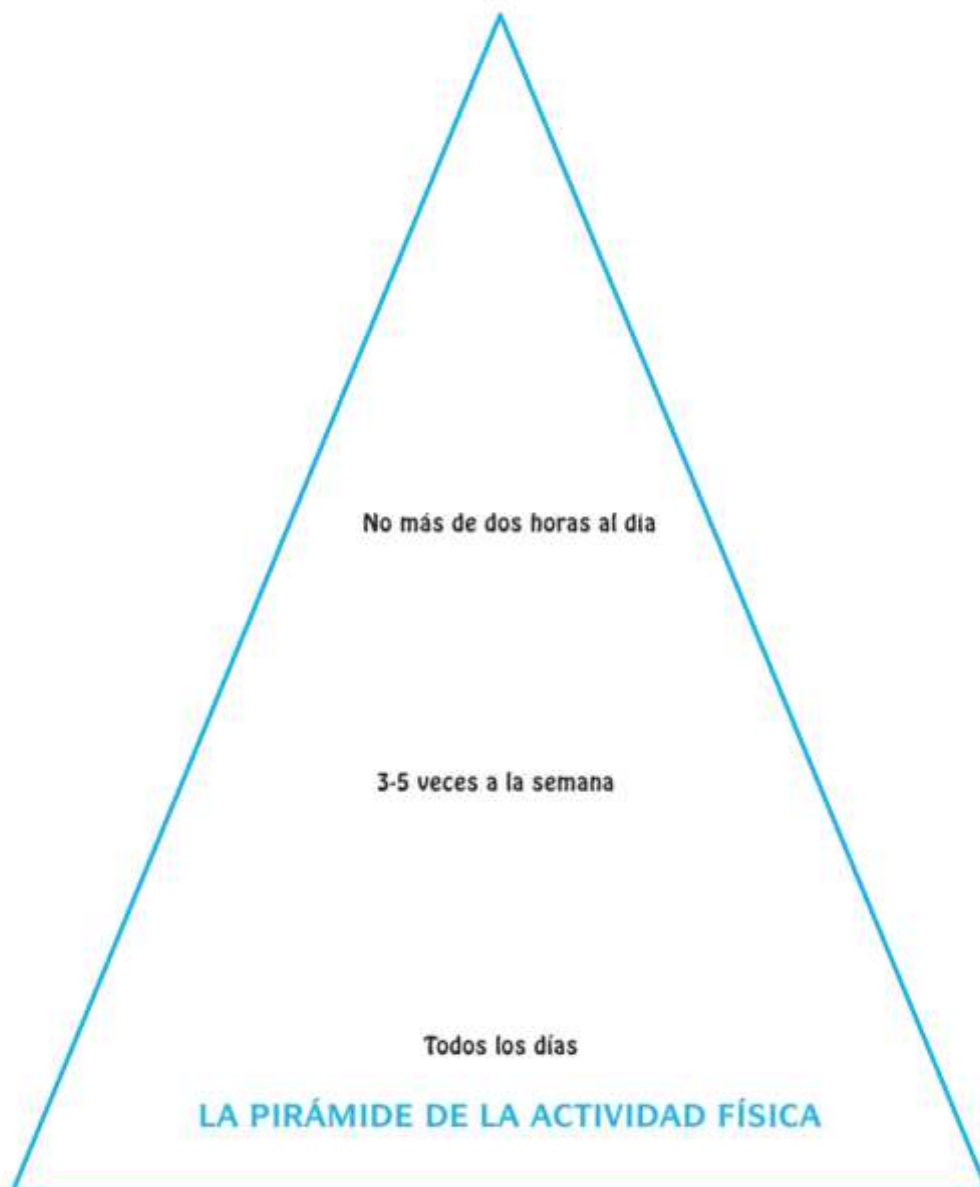
Hoja 5.1: Dibujos



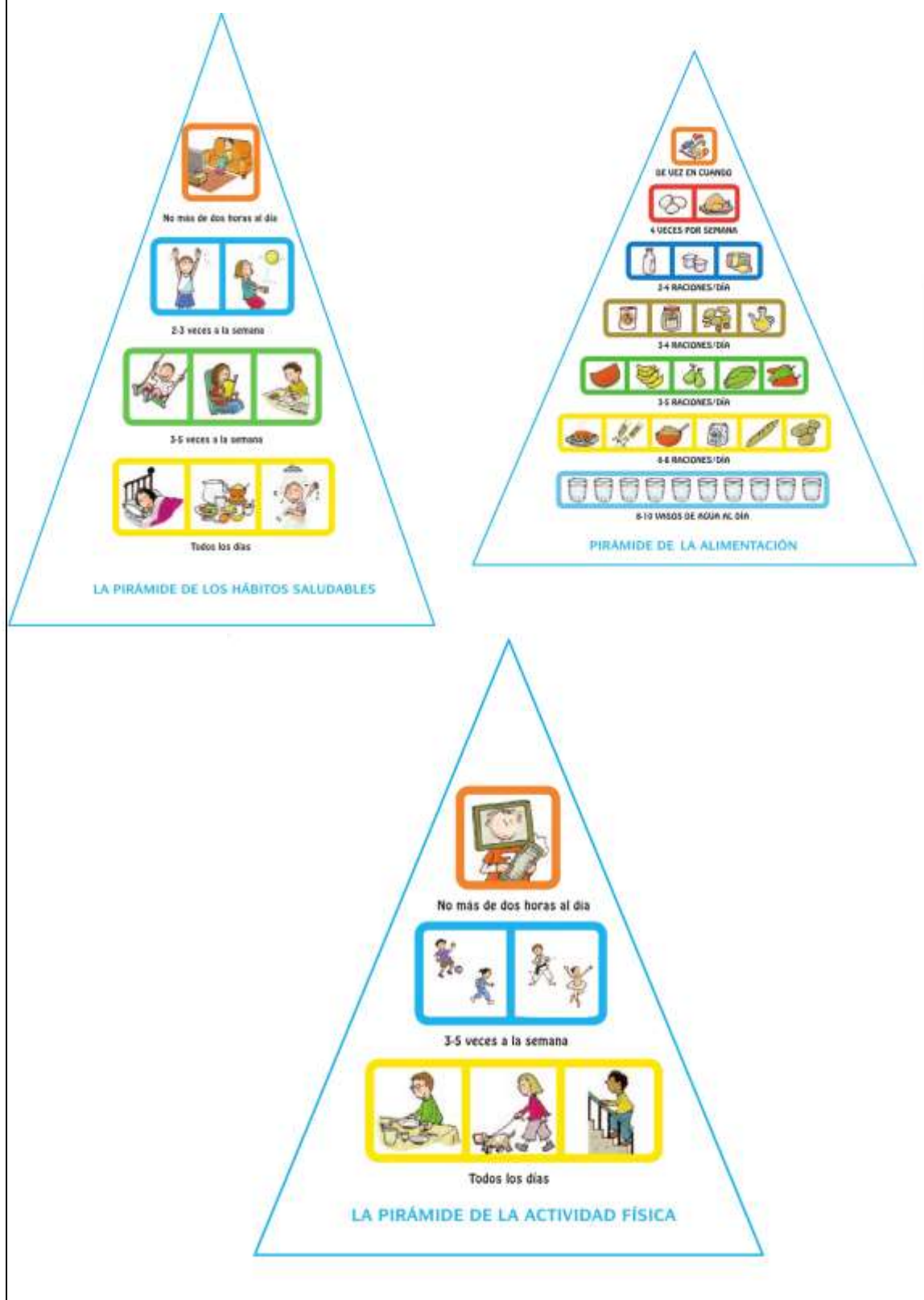
Hoja 5.2: Pirámide de la alimentación





Hoja 5.3: Pirámide de los hábitos saludables

Hoja 5.4: Pirámide de la actividad física

Hoja 5.5: Pirámides completas:



Anexo 5: material para la sesión 6**HOJA 6.1**

	SENTIMIENTOS	PENSAMIENTOS
		
		
		

HOJA 6.2

Instrucciones: Rellena el cuadro.

YO		EL “OTRO”	
PENSAMIENTOS	SENTIMIENTOS	PENSAMIENTOS	SENTIMIENTOS

HOJA 6.3 EMPATÍA.

Instrucciones: Lee la siguiente situación y a continuación anota en los recuadros lo que puede estar pensando Alberto y cómo crees que se siente.

Alberto acaba de terminar un examen. Sale de clase con la cabeza ligeramente inclinada hacia abajo y la vista en el suelo. Su paso es lento, aunque no excesivo. Su rostro denota preocupación.

¿QUÉ PUEDE ESTAR PENSANDO ALBERTO?	¿CÓMO SE SIENTE ALBERTO?

HOJA 6.4 TAREAS PARA CASA.

Instrucciones: Responde las preguntas que vienen a continuación teniendo en cuenta lo que se ha tratado en la última sesión:

1-¿Dónde se puede llevar a cabo el comportamiento empático?

2-¿Qué se conseguiría haciéndolo?

3- Si te comportases empáticamente a partir de ahora, ¿ qué personas podrían notar este cambio de comportamiento en ti?

4- ¿Cómo crees que puede repercutir este comportamiento en el consumo de drogas?

Anexo 6: material para la sesión 7

Hoja 7.1 Diálogo

Carlos y Ana han quedado en la plaza. Se saludan y Ana le dice a Carlos:

- Ana: Bueno qué, ¿Vamos al concierto que hay en el pueblo de al lado y les decimos a nuestros padres que nos quedamos en casa de algún amigo a dormir?
- Carlos: ¡A ti se te va la pinza! Vamos a tomar un café y así nos sentamos tranquilos y hablamos que te tengo que contar un montón de cosas.
- Ana: Cuéntame lo que quieras, pero de camino en el autobús, que sé que eres un tío enrollado.
- Carlos: Pero tía, que es martes.
- Ana: Eres un muermo, si me dices que no quieres divertirme ahora que somos jóvenes en como para darte, es que entonces hubiera quedado con Raquel y Marta y ellas seguro que hubiesen querido ir y claro, nos lo habríamos pasado genial.
- Carlos: Desde luego... Venga vamos, pero como nos pillen les vas a decir a tus padres que ha sido idea tuya.

Instrucciones: Después de leer el diálogo, anota en el siguiente registro lo que crees que ha pensado Carlos, cómo crees que se habrá sentido, cuál ha sido su comportamiento en la situación y qué consecuencias puede tener el haber cedido a la petición de Ana.

¿Qué ha pensado Carlos?	¿Cómo se ha sentido?	¿Qué ha hecho?	¿Qué consecuencias puede tener lo que ha hecho?

HOJA 7.2 REGISTRO.

Instrucciones: Después de ver a vuestros compañeros representando a Ana y Carlos, anota en los cuadros correspondientes qué crees que pensaba Carlos en la situación, cómo se estaba sintiendo, qué es lo que ha hecho respecto a la propuesta de Ana y qué consecuencias puede tener lo que ha hecho.

¿Qué ha pensado Carlos?	¿Cómo se ha sentido?	¿Qué ha hecho?	¿Qué consecuencias puede tener comportarse de esa forma?

HOJA 7.3 TAREAS PARA CASA.

Instrucciones: Durante esta semana surgirán numerosas situaciones en las que algún amigo o compañero (o el grupo de amigos o compañeros completo) intenten persuadirte de que hagas algo, digas algo o pienses de determinada manera que no quieres o no te interesa. Anota una de esas situaciones en el recuadro “situación” y anota también qué pensaste, cómo te sentiste y qué hiciste ante esa situación y cuáles fueron las consecuencias de actuar de esa manera.

SITUACIÓN		
¿QUÉ PENSASTE?	¿QUÉ SENTISTE?	¿QUÉ HICISTE?
CONSECUENCIAS		

Anexo 7: material para la sesión 8

HOJA 8.1 ¿CÓMO TE COMPORTAS?

Instrucciones: Intenta imaginarte en la siguiente situación y a continuación escribe lo que harías y lo que dirías respondiendo a las preguntas que se formulan.

Has ido al cine con algún/a amigo/a más, llevas esperando en la cola para coger las entradas una hora ya que es un estreno. Entonces aparece un compañero o compañera de clase y te ve en los primeros puestos de la gran cola. Entonces se acerca y te dice: “¡Oye! ¿Por qué no me dejas colarme? Así podríamos sentarnos juntos”. A ti no te gusta la idea de que se cuele.

¿Qué haces? ¿Qué le dices?

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE TU ACTUACIÓN?

Instrucciones: Escribe qué consecuencias puede tener el haber actuado del modo que has descrito en la Hoja 4.2.1. a nivel personal (cómo te sientes, qué piensas, etc), a nivel interpersonal (qué piensa esa persona de ti, cómo se va a comportar contigo, qué hacen tus amigos, etc) y a nivel social (qué te dicen los de la fila, qué pasaría si todos actuáramos de esa manera, etc). Las consecuencias pueden ser tanto positivas como negativas.

CONSECUENCIAS

A NIVEL PERSONAL	
A NIVEL INTERPERSONAL	
A NIVEL SOCIAL	

HOJA 8.2 COMPORTAMIENTO

COMPañER@: ¡Oye! ¿Por qué no me dejas colarme? Así podríamos sentarnos juntos.
TÚ: Bueno, no sé.
COMPañER@: ¡Vamos, ti@! No les importará.
TÚ: Bueno, vale.

Es un comportamiento por tres razones fundamentales:

- **No has expresado lo que realmente sientes, y has hecho algo que sabes que no es correcto.**
- **Probablemente has hecho que la gente de la cola se enfade contigo.**
- **Puede que la gente piense que eres una persona muy fácil de convencer.**

COMPañER@: ¡Oye! ¿Por qué no me dejas colarme? Así podríamos sentarnos juntos.
TÚ: ¿Lo dices en serio? He estado haciendo cola durante una hora.

COMPañER@: ¡Vamos, ti@! ¿Cuál es el problema?

TÚ: ¿Qué cuál es el problema? ¿Cómo se puede tener tanto morro? Mira, te vas a tomar por saco y para otra vez te espabilas.

Esta es una respuesta porque:

- **Has conseguido lo que querías, pero probablemente has perdido a un amigo o incluso ganado un enemigo.**
- **No has expuesto los motivos para negarte.**

COMPañER@: ¡Oye! ¿Por qué no me dejas colarme? Así podríamos sentarnos juntos.

TÚ: No, mejor que no. No sería justo para toda esa gente.

COMPañER@: ¡Vamos, ti@! No les importará.

TÚ: No, no creo que sea correcto. Pero te prometo que, si o está muy lleno, te guardaré un sitio.

Esta es una respuesta porque:

- **Has expresado tu opinión, de forma que la otra persona comprende las razones por las que te has negado.**
- **Has sugerido otra manera para que tu amigo se siente contigo sin violar los derechos de las personas que esperan en la cola.**

HOJA 8.3 CRÍTICAS ¿CÓMO REACCIONAMOS?

Estás con un amig@ charlando tranquilamente y te dice lo siguiente:

— Ti@ eres un/a borde de mucho cuidado. No me extraña que la gente se enfade a veces contigo.

¿Qué le dices? ¿Cómo reaccionas?

HOJA 8.4 TÉCNICAS ASERTIVAS

**** INTERROGACIÓN NEGATIVA** Consiste en suscitar mediante preguntas la formulación de críticas, obligando a nuestro interlocutor a dar más información y más específica.

- **Objetivo:**
Agotar la crítica si es manipulativa.
Enriquecernos con ella si está justificada.
- **Ej:** “¿Qué hay de malo en...?
¿Qué quieres decir con...?
¿A que te refieres exactamente...?
¿Podrías explicarme mejor...?
¿En que cosas te parece que...?”

**** ASERCIÓN NEGATIVA** Para enfrentarnos y aceptar nuestros errores o aquellos que los demás nos señalan como tales, de una manera asertiva, sin justificarnos, disculparnos o sentirnos culpables.

- **Ej: Juan:** Creo que deberías tratar a tu hermano pequeño un poco mejor, date cuenta que para él tu eres una persona muy importante y se va a fijar en todo lo que tu hagas e intentará seguir tus pasos.
Oscar: Tienes razón, tengo una gran responsabilidad con él, debería prestarle más atención cuando se dirige a mí.

**** BANCO DE NIEBLA** Consiste en dar la razón al sujeto en lo que considere que puede haber de cierto en sus críticas, pero negándose a la vez a entrar en mayores discusiones. Así se dará un aparente ceder de terreno, sin cederlo realmente, ya que en el fondo se deja claro que no se va a cambiar la postura. La persona demuestra que cambiará si lo estima necesario, pero no por que el otro se empeñe en ello.

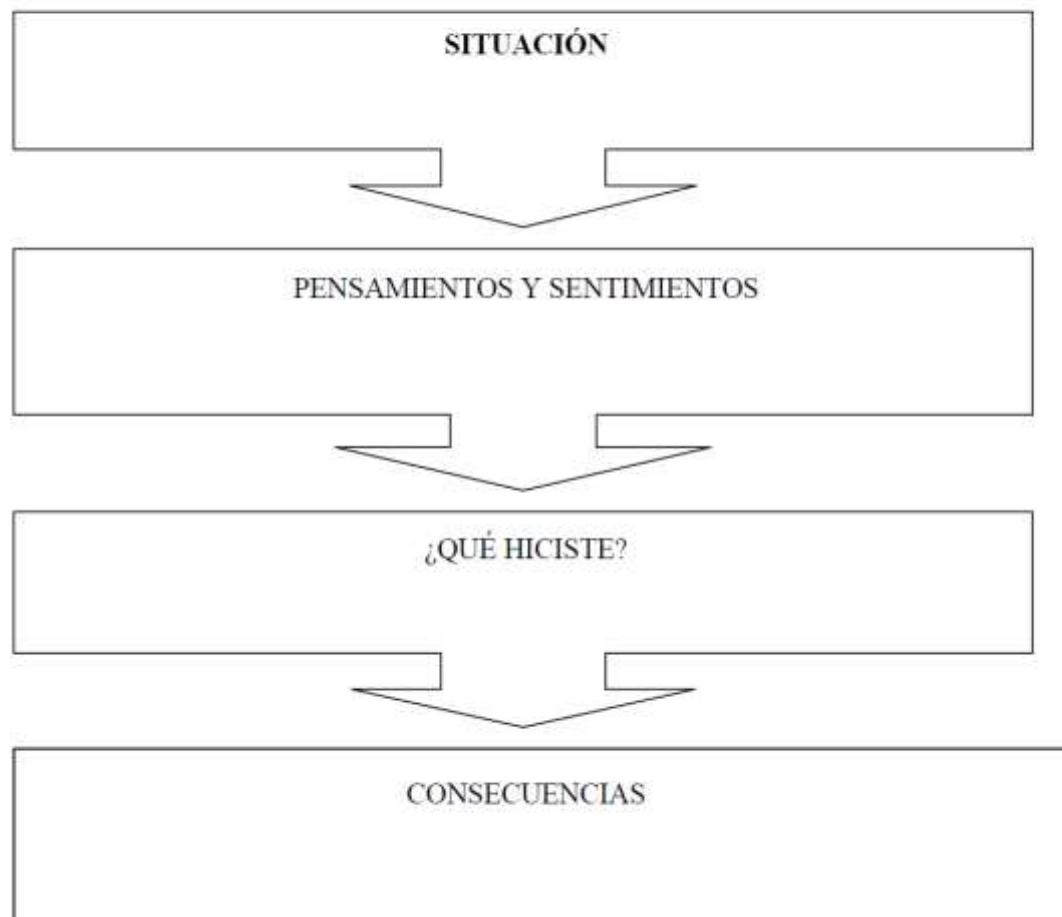
- **Ej:** “Tu tienes la culpa de que lleguemos tarde, como siempre”.
BN “Sí, es posible que tengas razón”.
“Claro, siempre tienes otras cosas que hacer antes de quedar”.
BN “Pues sí, casi siempre tengo otras cosas que hacer antes”.
“Estoy harto de que por tu culpa siempre lleguemos tarde”.
BN “Ya, es verdad, siempre llegamos tarde”.

**** DISCO RAYADO** Consiste en repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en discusiones ni provocaciones.

- **Ej:** “Tu tienes la culpa de que lleguemos tarde, como siempre”.
DR “tenía que terminar un trabajo y no tenía otro momento”.
“pero es que siempre llegamos tarde a todas partes y estoy harto”.
DR “Es verdad, pero en este caso sabes que no podía hacer el trabajo en otro momento”.
“Por una causa o por otra eres tu la que nos hace llegar tarde”.
DR “Será verdad, pero te repito que no tenía otro momento para hacerlo”.

HOJA 8.5 TAREAS PARA CASA

Instrucciones: Durante la semana se te presentarán situaciones en las cuales alguna persona te exprese una crítica, te haga una petición, o te presione de algún modo ante lo que has de intentar reaccionar de forma asertiva, utilizando o no alguna de las técnicas vistas en la sesión. Lo antes que puedas, anota la situación en la que se presentó el intento de persuasión, lo que pensaste y sentiste, la forma de actuar que tuviste, y cuáles fueron las consecuencias de tu actuación en caso de que hubiese alguna.



Anexo 8: material para la sesión 9

HOJA 9.1 DRAMATIZACIÓN.

Instrucciones: Lee la siguiente situación y trata de ponerte en el lugar de Carlos.

Jorge: Mañana hay una fiesta, ¿te has enterado, no?, va a ir todo el mundo, seguro que es la mejor fiesta del año, lo único es que empieza a las 24:00, pero eso es lógico cualquier fiesta buena empieza tarde, si no se corre el riesgo de que se te cuele algún niñato.

Carlos: ¡Alas 24:00! Yo no puedo ir ni en broma, en mi casa han puesto el toque de queda a esa hora y como comprenderás si estoy en casa no estoy en la fiesta.

Jorge: Venga tío, que no es una noche cualquiera, además por una vez que te escapes no pasa nada, puedes decir que te quedas a dormir en mi casa porque mañana hay partido y mi hermano nos va a llevar en coche, yo diré lo mismo y todo arreglado.

Carlos: No, sé, y si no cuela, mi padre no es tonto y ya nos conoce.

Jorge: Que sí, hombre no te preocupes yo lo he dicho un montón de veces y aquí me tienes, sigo haciendo lo que quiero, cuando quiero.

Carlos: Está bien lo haré pero espero que se lo traguen como tu dices.

Anexo 9: material para la sesión 10

HOJA 10.1 SENSACIONES LÍMITE

Instrucciones: Anota lo que tú consideras que es una sensación límite (todas las que se te ocurran) en la casilla correspondiente.

SENSACIÓN "LÍMITE"	¿QUÉ ES LO QUE PIENSO?	¿QUÉ ES LO QUE SIENTO?	¿CÓMO ACTÚO?

Hoja 10.2 TAREA PARA CASA

Instrucciones: analizar las consecuencias que pueden tener las siguientes actividades. Cada par de actividades tiene una sensación límite similar, sin embargo, unas posibles consecuencias muy distintas.

Consecuencias de...	
Beber mucho alcohol	Ver una película en 3D

Consecuencias de...	
Hacer alpinismo sin arnés	Montarse en una Montaña Rusa

Anexo 10: material para la sesión 12

Hoja 12.1 Conductas de riesgo



- 1) ¿Qué comportamientos o conductas de riesgo tienen los protagonistas en la secuencia?
- 2) ¿Cuáles son los posibles efectos positivos de cada uno de esos comportamientos?
- 3) ¿Cuáles son las posibles consecuencias negativas de cada uno de esos comportamientos?
- 4) ¿Cómo toman las decisiones los protagonistas?
- 5) ¿Te recuerda a situaciones que te resultan cercanas, que te han contado, etc.?
- 6) ¿A qué conclusiones llegan los/as jóvenes en la escena final?

Anexo 11: material para la sesión 15

Hoja 15.1

Ejercicio: Ponte en la situación de María y haz lo que creas conveniente, recuerda los 5 pasos a seguir de la forma adecuada de tomar decisiones y no olvides plantear beneficios tanto riesgos de cada posibilidad.

Es sábado y es el cumpleaños de Rosa, una amiga de María, por ello, van a hacer una cena todas las amigas. Después de cenar Rosa les propone salir de fiesta y saca unas botellas de alcohol que tenía guardadas. María el domingo a la tarde ha quedado con Alberto, un primo de su edad con el que se lleva muy bien y tienen muchas cosas que contarse. Pero el lunes tiene examen de biología, entonces si quiere quedar con Alberto tiene que estudiar a la mañana.

María les dice a sus amigas que saldrá un rato con ellas, pero que se irá pronto a casa, en principio decide no beber, ya que, el domingo tiene muchas cosas que hacer.

Llega la una de la madrugada y las amigas de María han comenzado a beber, María se lo está pasando muy bien, pero debe irse, las amigas tratan de convencerla, le dicen que se quede, que por suspender un examen no pasa nada, y además también piensan que aunque beba algo de alcohol al día siguiente puede madrugar y estudiar.

Le insisten mucho y al final,...

¿Si tú fueses María qué harías? ¿Por qué? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada situación a corto y largo plazo? ¿Qué merece más la pena?

Anexo 12: material para la sesión 17

Hoja 17.1

Tipo de publicidad	Modalidad de anuncio:	
	Producto:	
	Marca:	
Descripción	Eslogan:	
	Corto:	
¿A quién va dirigido? <i>Edad, sexo, nivel socioeconómico, área de residencia</i>		
Mensaje/s oculto/s <i>¿Qué pretende hacer creer el corto?</i>		
Valoración crítica <i>¿El producto permite conseguir lo que promete? ¿Qué ocurre en realidad si se consume el producto?</i>		

Hoja 17.2

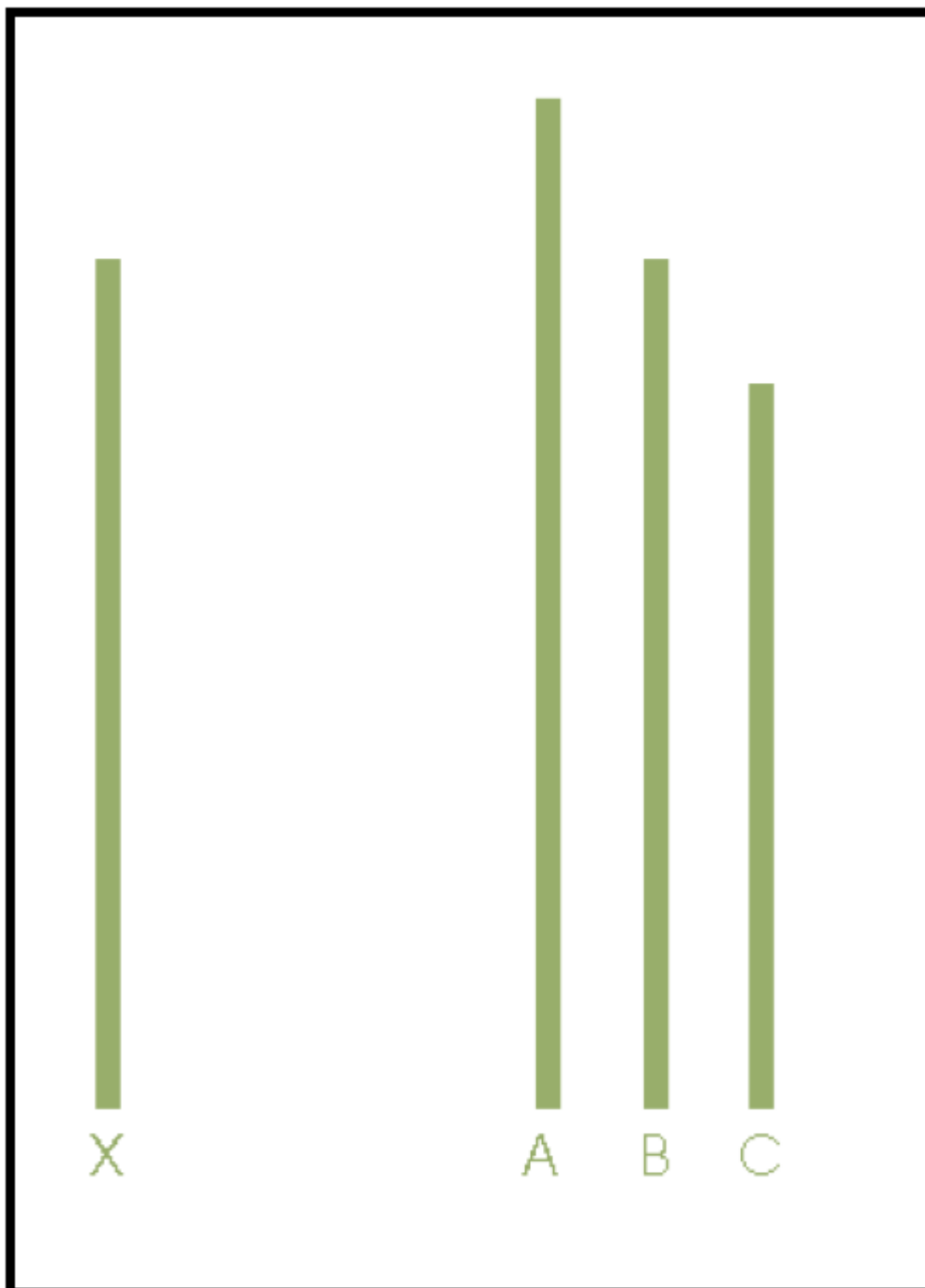
Tipo de anuncio	Producto:	
	Marca:	
Descripción	Eslogan:	
	Anuncio:	
¿A quién va dirigido? <i>Edad, sexo, nivel socioeconómico, área de residencia</i>		
Mensaje/s oculto/s <i>¿Qué pretende hacer creer el anuncio?</i>		
Valoración crítica <i>¿El producto permite conseguir lo que promete? ¿Qué ocurre en realidad si se consume el producto?</i>		

Hoja 17.3

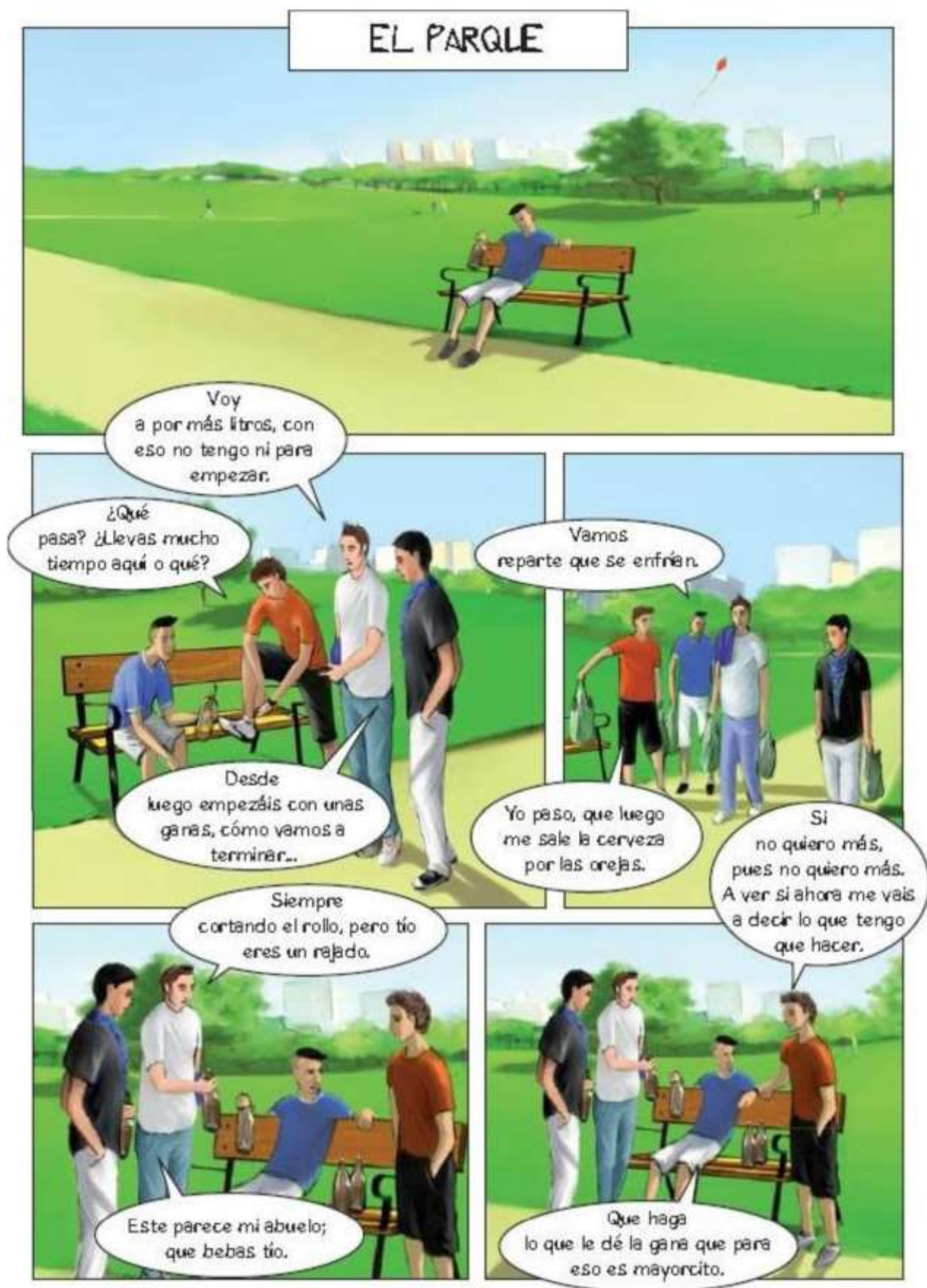
Tipo de publicidad	Modalidad de anuncio:	Cortometraje + anuncio
	Producto:	Cerveza
	Marca:	Estrella Damm
Descripción	Eslogan:	"Vale"
	Corto:	Unos amigos están de vacaciones en un chalet con piscina, en verano y conocen a una chica de habla inglesa. Hacen cosas junt@s. El protagonista parece que está interesado en ella pero casi no habla inglés y no se comunica con ella. Le hacen preguntas porque ven que sabe muchas cosas y al final la chica de habla inglesa le hace una pregunta y para poder recordar la respuesta, hace un viaje recordando cómo ha conocido a sus amigos y momentos que ha pasado con ellos. Todos los momentos compartidos con una cerveza Estrella.
¿A quién va dirigido? Edad, sexo, nivel socioeconómico, área de residencia	Jóvenes, España, ambos sexos, que viajan a la playa	
Mensaje/s oculto/s ¿Qué pretende hacer creer el corto?	Que para pasarlo bien con los amig@s es necesario beber una Estrella Damm. Que los momentos que uno recuerda son los que está la cerveza presente. Y que al final te vuelves encantador/a y consigues ligar.	
Valoración crítica ¿El producto permite conseguir lo que promete? ¿Qué ocurre en realidad si se consume el producto?	El alcohol puede arruinar una fiesta. Si bebes en exceso en vez de divertirse puede que lo pases mal. El alcohol puede hacer que te pongas pesado y desagradable con los demás. Beber en exceso hace que la gente te evite. El alcohol no hace a las personas más sociables.	

Hoja 17.4

Tipo de anuncio	Producto:	Cerveza
	Marca:	Mahou
Descripción	Eslogan:	La Mahou Pendiente
	Anuncio:	Muestra a personas exitosas de diferentes ámbitos comentando con quien tienen pendiente tomar una Mahou. Van recordando momentos en sus carreras profesionales para explicarlo. Y lo brindan con la Mahou.
¿A quién va dirigido? Edad, sexo, nivel socioeconómico, área de residencia	Hombres y mujeres, jóvenes y adultos, que les gusta o el fútbol, la música, la tele, el cine, la cocina... (ya que hay personas de cada ámbito).	
Mensaje/s oculto/s ¿Qué pretende hacer creer el anuncio?	Que todas las personas exitosas y que pueden ser modelos beben Mahou. Para vivir cosas buenas es necesario beber una Mahou. Para brindar por las cosas buenas es necesario beber una Mahou.	
Valoración crítica ¿El producto permite conseguir lo que promete? ¿Qué ocurre en realidad si se consume el producto?	Si bebes en exceso en vez de divertirse puede que lo pases mal. El alcohol puede hacer que te pongas pesado y desagradable con los demás. Beber en exceso hace que la gente te evite. El alcohol no hace a las personas más sociables.	

Anexo 13: material para la sesión 18**Hoja 18.1**

Hoja 18.2





Anexo 14: material para la sesión 19

Hoja 19.1: Roll playing

Tarjeta 1

Comienzas a beber de trago muchos vasos de alcohol. De repente caes al suelo inconsciente, no respondes a nada.

Tarjeta 2

Has bebido mucho esta noche, comienzas a marearte, sin embargo, continuas bebiendo, no caminas bien y te tropiezas con facilidad y continuas bebiendo. Finalmente, no te mantienes en pie y comienzas con náuseas y vómitos.

Tarjeta 3

Has bebido una cerveza a lo largo de la noche, sin embargo eres consciente de todo lo que está pasando. Dos de tus amigos están perjudicados por el alcohol. Otro/a amigo/a tuyo/a y tu no. Actúa como creáis conveniente.

Tarjeta 4

No has bebido en toda la noche, por lo que eres consciente de todo lo que está pasando. Dos de tus amigos/as están perjudicados por el alcohol. Otro/a amigo/a tuyo/a y tu no. Actúa como creáis conveniente.

Tarjeta 5

Eres el sanitario de la ambulancia. Solo debes decir quién eres en caso de que tus compañeros/as crean conveniente llamar a la ambulancia, de no ser así no actuarás.

Tarjeta 6

Eres el padre/madre de la persona que está con sobredosis de alcohol (tarjeta 1). Solo debes actuar en caso de que tus compañeros/as crean conveniente llamarte, de no ser así no actuarás.

Tarjeta 7

Eres el padre/madre de la persona que está muy perjudicada por el alcohol (tarjeta 2). Solo debes actuar en caso de que tus compañeros/as crean conveniente llamarte, de no ser así no actuarás.

Anexo 15: Documento de autorización

**AUTORIZACIÓN PARA LAS SESIONES DE EDUCACIÓN PARA LA
SALUD DEL “PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE
ALCOHOL EN ADOLESCENTES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO DE
NAVARRA”**

Por medio de la presente, YO
....., con DNI.....
autorizo a mi hijo/a..... a
participar en las sesiones del programa de educación para la
salud en prevención del consumo de alcohol.

Firma del Padre/Madre/Tutor

Fecha y lugar:

Anexo 16: Cuestionario a rellenar tras cada sesión

SESIONES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD. CUESTIONARIO PARA RELLENAR TRAS CADA SESIÓN.

1. ¿Las actividades de la sesión se han ajustado al tiempo de la misma?
En caso de no haberse ajustado adecuadamente, ¿Sería necesario más o menos tiempo? Indique cuánto.
2. ¿El alumnado ha mantenido una buena actitud? ¿Estaba interesado en los contenidos de la sesión?
3. ¿El alumnado ha participado e interactuado a lo largo de toda la sesión?
4. ¿Introducirías algún cambio tanto en la metodología como en los contenidos de la sesión? Indica qué cambios y porqué.

Anexo 17: Cuestionario de evaluación a corto plazo

SESIONES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

1.- Valora el interés de las sesiones entre 1 y 5 (1: mínimo; 5: máximo)

1	2	3	4	5

2.- Consideras has adquirido más habilidades sociales y personales (1: nada; 5: mucho)

1	2	3	4	5

3.- Consideras que te ha servido para aprender (1: nada; 5: mucho)

1	2	3	4	5

4.- Piensas que las sesiones te van a servir para tomar decisiones más adecuadas en el futuro (1: nada; 5: mucho)

1	2	3	4	5

5.- Lo que más te ha gustado

6.- Lo que menos te ha gustado

7.- Lo que cambiarías de las sesiones

Anexo 18: Cuestionario de evaluación a corto plazo. 4º ESO.**SESIONES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA 4º DE LA ESO**

1.- Valora el interés de las sesiones entre 1 y 5 (1: mínimo; 5: máximo)

1	2	3	4	5

2.- Consideras que tu percepción sobre el riesgo del consumo de alcohol ha cambiado (1: nada; 5: mucho)

1	2	3	4	5

3.- He aclarado mis dudas sobre el alcohol (1: nada; 5: mucho)

1	2	3	4	5

4.- Consideras que la información ofrecida ha sido (1: nada; 5: mucho)

1	2	3	4	5

5.- Consideras que te ha servido para aprender (1: nada; 5: mucho)

1	2	3	4	5

6.- Piensas que las sesiones te van a servir para tomar decisiones más adecuadas en el futuro (1: nada; 5: mucho)

1	2	3	4	5

7.- Lo que más te ha gustado

8.- Lo que menos te ha gustado

9.- Lo que cambiarías de las sesiones